**График**

приема испытаний (тестов) ВФСК «Готов к труду и обороне» населением

г. Фокино в октябре 2019 г.

**8 октября 2019 г**. – стадион «Триумф». Приём испытаний школьников г. Фокино и Брянской области II, III, IV и V ступени (бег на 30 м, 60 м, 1000 м, 1500 м, 3000 м, прыжок в длину с разбега, метание снарядов весом 500 гр. и 700 гр., метание мяча весом 150 гр.). Начало в 13.00 ч.

**9 октября 2019 г**. – стадион «Триумф». Приём испытаний взрослого населения г. Фокино и Брянской области VI – X ступеней (бег на 30 м, 60 м, 100 м, 2000 м, 3000 м, смешанное передвижение на 2000 м, метание снарядов весом 500 гр. и 700 гр., прыжок в длину с разбега). Начало в 13.00 ч.

**10 октября 2019 г.** – УСЦ «Триумф». Приём испытаний школьников г. Фокино и Брянской области II, III, IV и V ступени (подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине, рывок гири 16 кг., наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке, прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения лёжа на спине, челночный бег, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, кросс по пересечённой местности, стрельба из пневматической винтовки, плавание). Начало в 13.00 ч.

**11 октября 2019 г.** – УСЦ «Триумф». Приём испытаний взрослого населения г. Фокино и Брянской области VI – X ступеней (подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине, рывок гири 16 кг., наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке, прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения лёжа на спине, челночный бег, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, стрельба из пневматической винтовки, плавание, скандинавская ходьба, кросс по пересечённой местности). Начало в 13.00 ч.

**18 октября 2019 г.** – УСЦ «Триумф». Приём испытаний детей I ступени (д/с «Дельфин»). Начало в 10.00 ч.