

**АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА**

**Департамент физической культуры и спорта**

**Муниципальное бюджетное учреждение**

**дополнительного образования**

**«Дворец Спорта «Северная звезда»**

ИНН 5256115874 / КПП 525601001, 603095, г. Нижний Новгород, ул. Львовская, д. 2б

График тестирования взрослого населения ДС «Северная звезда»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата испытания | Вид испытания | Место проведения | Ступени |
| 24.01.2019 | Лыжи 1,2,3,5 км | Л/б Олень пос. Дубравный, ул. Бийская 16  08.30 – регистрация  11.00 – начало | I - VI - IX |
| На согласовании | Лыжи 2,3,5 км | Щелковский хутор | VI - IX |
| 14.02.2019 14.03.2019 | **1. Зальные тесты** (поднимание туловища из положения лежа на спине, подтягивания из виса на высокой/низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу/о гимнастическую скамью/о сиденье стула, прыжок в длину с места, поднимание гири, наклон и др.).  **2. Стрельба из электронного оружия** | ДС «Северная звезда» ул. Львовская 2Б  09.00 – регистрация  09.30 – начало | VI - IX |
| На согласовании | Лыжи 1,2,3,5 км | Л/б Олень пос. Дубравный, ул. Бийская 16 | VI - IX |
| 12.02.2019 12.03.2019 | Плавание | ДС «Северная звезда» ул. Львовская 2Б  10.30 – регистрация  11.00 – начало испытан. | VI - IX |
| В индивидуальном порядке по предварительной записи по т.2125354 | Самозащита без оружия | ДС «Северная звезда» ул. Львовская 2Б | VI - IX |
| Апрель-Май  По доп. графику | Легкая атлетика (Метание снаряда весом 500/700 г, бег 30,60,100 м, бег 1,5км,2 км, бег 3 км, смешанное передвижение, скандинавская ходьба и другие) | КСДЮШОР №1 ул. Лоскутова 11 | VI - IX |
| Апрель-Май  По доп. графику | Зальные тесты (поднимание туловища из положения лежа на спине, подтягивания из виса на высокой/низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу/о гимнастическую скамью/о сиденье стула, прыжок в длину с места, поднимание гири, наклон и др.). | ДС «Северная звезда» ул. Львовская 2Б  09.00 – регистрация  09.30 – начало | VI - IX |
| Июнь | Фестиваль ГТО |  |  |

ВАЖНО !!! Участие в тестировании возможно лишь при наличии поданной заранее заявки в Центр тестирования с пометкой даты сдачи каждого испытания

\*возможны изменения дат испытаний

\*\* ОБЯЗАТЕЛЬНА предварительная регистрация в центре тестирования по т.2125354