Государственное автономное учреждение Архангельской области «Региональный центр развития спорта «Водник», в рамках выполнения обязанностей Регионального центра тестирования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), проводит прием выполнения нормативов ВФСК ГТО у населения Архангельской области в 1-м квартале 2017 года согласно представленного графика.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Спортивное сооружение | Испытание (тест) | Время |
| 04.02.2017. 11.02.2017.04.03.2017.25.03.2017. | Легкоатлетический манеж стадиона «Труд» | 1. Бег на 100 м.2. Бег на 2000 м.3. Бег на 3000 м. | с 10:00до 14:00 |
| 18.02.2017.18.03.2017. | Легкоатлетический манеж стадиона «Труд» | 1. Подтягивание из виса на высокой перекладине.2. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.4. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.5. Наклон в перёд из положения стоя на гимнастической скамье.6. Рывок гири 16 кг.7. Подъём туловища из положения лёжа на спине. | с 10:00до 14:00 |
| 20.02.2017.13.03.2017. | Плавательный бассейн центра развития спорта «Норд Арена» | Плавание 50 м. | с 14:00до 15:30 |
| 12.02.2017.05.03.2017. | Лыжный стадион имени В.С. Кузина | 1. Бег на лыжах 3 км.2. Бег на лыжах 5 км. | с 11:00 |

 К выполнению нормативов комплекса ГТО допускаются как организованные группы, так и отдельные граждане, зарегистрированные в АИС ГТО и имеющие медицинский допуск.

 Заявки подаются в ГАУ АО «Водник»: г. Архангельск, пр. Советский Космонавтов, д. 179, 3 этаж, 2 кабинет, тел. 63-97-41, e-mail: vladykin@crms29.ru. понедельник-четверг с 9:00 до 18:00, пятница с 9:00 до 15:00 обед с 13:00 до 14:00.

 В день сдачи иметь при себе паспорт (свидетельство о рождении), справку от врача (срок действия не более 10 дней).