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 10:00  до 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 10:00  до 14:00 |
| 20.02.2017.  13.03.2017. | Плавательный бассейн центра развития спорта «Норд Арена» | Плавание 50 м. | с 14:00  до 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](mailto: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).