

График тестирования по выполнению нормативов испытаний тестов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» на ноябрь 2024 года

**ПОДТЯНИСЬ /
К ДВИЖЕНИЮ!**



13 ноября 2024 года

с 13:00 часов

стадион «Венец» г. Гулькевичи

Бег длинная дистанция

Бег короткая дистанция

13 ноября 2024 года

с 13:00 часов

СК «Звёздный» г. Гулькевичи

Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу

Наклон вперед из положения стоя

Прыжок в длину с места

Поднимание туловища из положения лежа