

ГРАФИК ТЕСТИРОВАНИЯ

ЯНВАРЬ 2023

21 ЯНВАРЯ
СУББОТА



Метание теннисного мяча в цель, наклон вперед, поднимание туловища из положения лежа, подтягивание, прыжок в длину с места, рывок гири 16 кг, сгибание и разгибание рук, челночный бег 3x10 м, стрельба из электронного оружия.
Метание спортивного снаряда весом 150 г., 500 г., 700 г.

29 ЯНВАРЯ
ВОСКРЕСЕНЬЕ

Бег на 30 м., 1 км., 1,5 км., 2 км., 3 км.
Смешанное передвижение
на 1 и 2 км.



Телефон для записи 8-902-494-67-67
(вт.-чт. с 9.00-17.00, пт. с 9.00-16.30)

