

Осенний фестиваль ВФСК ГТО (21-23 сентября)

Регистрация на сайте <https://user.gto.ru/user/register>

Регистрация на сайте <http://www.sport-svetly.com/zayavka-na-uchastie-vfsk-gto>

Обязательно с собой иметь справку от врача о состоянии здоровья.

План приема испытаний

Пт, 21 сентября - 18.00 (тир МБОУ СОШ №5)

18:00 Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10 м

Сб, 22 сентября- 11.00 (стадион СШОР (ДЮСШ))

11:00 Бег на 30, 60, 100 м.

Прыжки в длину с места

Прыжки в длину с разбега

Подтягивания на высокой перекладине

Подтягивание на низкой перекладине

Рывок гири 16 кг.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Бег на 1, 1.5, 2, 3 км

Смешанное передвижение на 1, 2, 3, 4 км.

Вс, 23 сентября - 11.00 (стадион СШОР (ДЮСШ))

11:00 Метание спортивного снаряда

Челночный бег 3 x 10 м.

Наклон вперед из положения стоя

Поднимание туловища из положения лежа

Кросс по пересеченной местности 2, 3, 5 км.

Смешанное передвижение по пересеченной местности 1, 2, 3, 4 км