

График приема нормативов ВФСК «ГТО» у населения ноябре

Дата проведения	Виды испытаний	Время проведения	Место проведения
15 ноября (четверг)	- Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя, дистанция 10 м	16.00 – 20.00	Стрелковый тир (ул. Ольховая, 69)
22 ноября (четверг)	Единый день ГТО (индивидуальная сдача нормативов, зальные виды): - поднимание туловища из положения лежа на спине - прыжок в длину с места толчком двумя ногами - подтягивание из виса на высокой перекладине - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине - наклон вперед из положения стоя - рывок гири - метание теннисного мяча в цель	14-00 – 20-30	ФСК «Сатори» (ул. Фрунзе, 7)
24 ноября (суббота)	Единый день ГТО (индивидуальная сдача нормативов, зальные виды): - поднимание туловища из положения лежа на спине - прыжок в длину с места толчком двумя ногами - подтягивание из виса на высокой перекладине	11-00 – 18-00	ФСК «Сатори» (ул. Фрунзе, 7)

	- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине - наклон вперед из положения стоя - рывок гири - метание теннисного мяча в цель		
--	--	--	--

К участию в сдаче нормативов комплекса «ГТО» допускаются участники тестирования, зарегистрированные в автоматизированной информационной системе «ГТО» на сайте www.gto.ru, имеющие УИН-номер, удостоверение личности и медицинскую справку. Срок годности медицинской справки – 1 год.

Справки, информация по тел. 9-12-88, инструктор-методист Баргамон Кирилл Андреевич; e-mail: sport-kedr@yandex.ru