



Фестиваль ГТО **одна страна, одна команда**

программа фестиваля

26 октября

стадион ДЮСШ "Луч" с 14:00 до 16:00

- бег 100 м
- бег 2 км
- смешанное передвижение 2 км
- бег 3 км
- наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье

27 октября

спортивный зал ДЮСШ "Луч" с 14:00 до 16:00

- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу/о гимнастическую скамью
- рывок гири 16 кг
- подтягивание из виса на высокой перекладине/ лёжа на низкой перекладине
- поднимание туловища из положения лёжа на спине
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами

28 октября

-стрельба из пневматической винтовки из положения сидя с опорой локтей о стол, дистанция 10 м

(СОШ №4 ТИР с 9:00 до 10:00)

- кросс на 2 км по пересечённой местности
- кросс на 3 км по пересечённой местности
- кросс на 5 км по пересечённой местности

(Лесопарк Солодовка с 11:00 до 12:00)

-плавание на 50 м

(городской бассейн с 14:00 до 15:00)