



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Всероссийский  
физкультурно-спортивный комплекс  
«Готов к труду и обороне»

## График

**приёма нормативов ВФСК ГТО для всех групп населения 1-11 ступени:**

- 16.10.2019 г. с 12:00 ч. – бег короткие дистанции 30 м., 60 м., 100 м., челночный бег 3x10 м.
- 17.10.2019 г. с 12:00 ч. – бег длинные дистанции 1 км., 1 5 км., 2 км., 3 км.
- 11.10.2019 г. с 12:00 ч. – кросс по пересечённой местности, метания снаряда 500 и 700 г. (Солодовка)
- 24.10.2019 г. с 12:00 ч. – подтягивание, отжимание, пресс, наклон, прыжок в длину с места, гиря
- 31.10.2019 г. с 12:00 ч. – стрельба из электронного оружия
- 12.11.2019 г. с 12:00 - плавание