



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



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

График

приёма нормативов ВФСК ГТО среди обучающихся ОО 1-5 степени:

- 8.10.2019 г. с 12:00 ч. – бег короткие дистанции 30 м., 60 м., 100 м., челночный бег 3x10 м.
- 9.10.2019 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)
- 22.10.2019 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