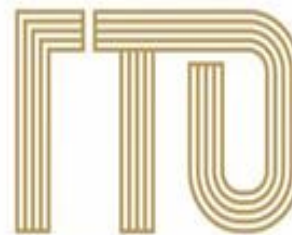




МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



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

**ОТДЕЛ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ТЕСТИРОВАНИЯ ВФСК ГТО
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС
СМОЛЕНСКОГО РАЙОНА СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ**

Приглашаем жителей Смоленского район принять участие в комплексе ГТО 6-11 ступеней

21 января 2018г.

18 февраля 2018г.

25 марта 2018г.

15 апреля 2018г.

Для выполнения нормативов комплекса ГТО необходимо прислать заявку с ФИО, ID-номером, полной датой рождения участника. Заявки принимаются не позднее чем за три дня до даты приема нормативов на адрес электронной почты smol_ray.gto@mail.ru. В день приёма нормативов комплекса ГТО при себе иметь паспорт и медицинскую справку.

Тестирование комплекса ВФСК ГТО 6-11 ступени

| № | Тесты комплекса ГТО, применяемые на местах тестирования | Ступени ВФСК ГТО | Места проведения тестирования (адрес, тел., ФИО главного судьи) |
|---|---------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | рывок гири | 6-9 | <p>1. Муниципальное бюджетное учреждение Физкультурно-оздоровительный комплекс Смоленского района: с.Печерск, ул.Пионерская д.2а; Синяков Алексей Юрьевич – 8-900-221-38-03.</p> <p>2. Спортивный зал МБОУ «Касплянская СШ»: с.Каспля ул.Заречная д.1; Кривцов Игорь Михайлович – 8-920-667-20-09.</p> <p>3. Спортивный зал Сметанинского КСК – филиал МБУК КТ «Районный дом культуры»: д.Сметанино ул.Озёрная д.1а; Мачульский Сергей Игоревич – 8-920-312-92-22.</p> <p>4. Спортивный зал МБУК КТ «Районный дом культуры»: с.Пригорское ул.Спортивная д.1; Куковенков Роман Сергеевич – 8-904-360-96-26.</p> |
| 2 | подтягивание из виса на высокой и низкой перекладинах | 6-9 | |
| 3 | сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 6-9 | |
| 4 | сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью | 10 | |
| 5 | сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула | 11 | |
| 6 | наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье | 6-7 | |
| 7 | поднимание туловища из положения лежа на спине | 6-11 | |
| 8 | прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 6-7 | |