**13 декабря 2023 года, в 11.30 состоится выполнение нормативов ВФСК ГТО**

**Место проведения: ул. Пушкина, 28.**

**Время проведения: 11.30 – 13.30**

**Виды испытаний:**

- Подтягивания из виса на высокой и низкой перекладине.  
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.  
- Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.  
- Поднимание туловища из положения лежа на спине.  
- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.  
- Челночный бег 3х10.

- Бег 10 метров.  
- Бросок набивного мяча.

**Группы участников:**

Д-I - девочки I ступень - от 6 до 7 лет;

Д-II - девушки II ступень - от 8 до 9 лет;

Д-III - девушки III ступень - от 10 до 11 лет;

Д-IV - девушки IV ступень - от 12 до 13 лет;

Д-V - девушки V ступень - от 14 до 15 лет;

Ж-VI - женщины VI ступень - от 16 до 17 лет;

Ж-VII - женщины VII ступень - от 18 до 19 лет;

Ж-VIII - женщины VIII ступень - от 20 до 24 лет;

Ж-IX - женщины IX ступень - от 25 до 29 лет;

Ж-X - женщины X ступень - от 30 до 34 лет;

Ж-XI - женщины XI ступень - от 35 до 39 лет;

Ж-XII - женщины XII ступень - от 40 до 44 лет;

Ж-XIII - женщины XIII ступень - от 45 до 49 лет;

Ж-XIV - женщины XIV ступень - от 50 до 54 лет;

Ж-XV - женщины XV ступень - от 55 до 59 лет;

Ж-XVI - женщины XVI ступень - от 60 до 64 лет;

Ж-XVII - женщины XVII ступень - от 65 до 69 лет;

Ж-XVIII - женщины XVIII ступень - от 70 лет и старше

М-I - мальчики I ступень - от 6 до 7 лет;

Ю-II - юноши II ступень - от 8 до 9 лет;

Ю-III - юноши III ступень - от 10 до 11 лет;

Ю-IV - юноши IV ступень - от 12 до 13 лет;

Ю-V - юноши V ступень - от 14 до 15 лет;

М-VI - мужчины VI ступень - от 16 до 17 лет;

М-VII - мужчины VII ступень - от 18 до 19 лет;

М-VIII - мужчины VIII ступень - от 20 до 24 лет;

М-IX - мужчины IX ступень - от 25 до 29 лет;

М-X - мужчины X ступень - от 30 до 34 лет;

М-XI - мужчины XI ступень - от 35 до 39 лет;

М-XII - мужчины XII ступень - от 40 до 44 лет;

М-XIII - мужчины XIII ступень - от 45 до 49 лет;

М-XIV - мужчины XIV ступень - от 50 до 54 лет;

М-XV - мужчины XV ступень - от 55 до 59 лет;

М-XVI - мужчины XVI ступень - от 60 до 64 лет;

М-XVII - мужчины XVII ступень - от 65 до 69 лет;

М-XVIII - мужчины XVIII ступень - от 70 лет и старше

**Регистрация СТРОГО по ссылке https://orgeo.ru/event/32116**

**Допуск участников только при наличии:**

- документа, удостоверяющего личность

- уникальный идентификационный номер на сайте www.gto.ru

- допуск врача (справка о диспансеризации)

- спортивной формы

- хорошего настроения.

\*участие возможно только при предварительной регистрации.