

Внимание!!!

В феврале состоится сдача нормативов ВФСК ГТО в рамках зимнего Фестиваля ГТО. К участию приглашаются учащиеся 1, 2, 3 и 4 ступени.

Программа фестиваля для 1 ступени (6-8 лет)

№	Вид испытания
1	Челночный бег 3*10
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
6	Метание теннисного мяча в цель (6 м)

Программа фестиваля для 2 ступени (9-10 лет)

№	Вид испытания
1	Челночный бег 3*10
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
5	Поднимание туловища лежа на спине

Программа фестиваля для 3 ступени (11-12 лет)

№	Вид испытания
1	Челночный бег 3*10
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
5	Поднимание туловища лежа на спине

Программа фестиваля для 4 ступени (13-15 лет)

№	Вид испытания
1	Челночный бег 3*10
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
5	Поднимание туловища лежа на спине