**19 октября 2023 года, с 11.00 состоится выполнение нормативов ВФСК ГТО.**

**Место проведения: ул. Нижняя, 17.**

**Время проведения:**

**1 поток – с 11.00 (10 человек);**

**2 поток – с 12.00 (10 человек).**

**Виды испытаний:**

- Подтягивания из виса на высокой 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.

**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;

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;

**Регистрация СТРОГО по ссылке** [**https://orgeo.ru/event/31225**](https://orgeo.ru/event/31225)

**Убедительная просьба выбрать время потока!!!**

**Допуск участников только при наличии:**

- документа, удостоверяющего личность

- уникальный идентификационный номер на сайте **www. gto.ru**

- допуск врача (справка о диспансеризации)

- спортивной формы

- чистой второй обуви

- хорошего настроения.

**\*участие возможно только при предварительной регистрации.**