

Белогорцев приглашают сдать нормы ГТО по гимнастическим видам

Автор: Ульяна
21.02.2017 17:30

Заявку можно найти на официальном сайте, либо в центре тестирования ГТО Белогорска, расположенном по адресу пер. Летний 6, а также можно сделать запрос на заявку на электронной почте gto_belogorsk@mail.ru.

Участники состязаний должны иметь допуск врача, чистую сменную спортивную обувь (либо белые носки) и одежду для занятий в гимнастическом зале, пояснили в управлении по ФКиС.

Регистрация участников начнется с 8.30 часов. Основу спортивной программы составляют виды испытаний (тесты) с V по XI ступени комплекса ГТО.

Виды испытаний:

- подтягивание из виса на высокой перекладине для мужчин V- IX ступеней или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа для мужчин V-IX ступеней;
- в упоре о гимнастическую скамью для мужчин IX-XI ступеней или рывок гири 16 кг для мужчин V- IX ступеней;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа для женщин с V-XI ступени или подтягивание из виса лежа для женщин V - IX ступени;
- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье для мужчин и женщин V–XI ступеней;
- поднимание туловища из положения лёжа на спине руки за головой для девушек и мужчин IV, V ступени;

Белогорцев приглашают сдать нормы ГТО по гимнастическим видам

Автор: Ульяна
21.02.2017 17:30

- прыжок в длину с места из положения ноги на ширине плеч для мужчин и женщин V–VII ступеней.

В тестировании по гимнастическим видам, входящим в программу Фестиваля, разыгрывается личное первенство среди мужчин и женщин по всем ступеням ГТО. Участники, занявшие призовые места награждаются грамотами и медалями.

По возникающим вопросам обращаться: Центр тестирования ГТО, по адресу: пер. Летний, 6 или на электронный адрес gto_belogorsk@mail.ru