

ВНИМАНИЕ!

**участники Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ВФСК «ГТО»)**

10 – 11 классы, 5- 6 ступени

Резервный день

для участников, которые по уважительной причине не сдавали нормативы
в основные сроки

14 апреля, суббота

Спортивный зал МБОУ «СОШ № 20», пр. Труда, 7-б

14.30 – девушки

15.30 - юноши

Испытания.

1. Прыжок в длину с места.
2. Наклон из положения стоя на скамейке.
3. Подъём туловища из положения лёжа за 1 мин.
4. Силовая подготовка:
 - юноши – подтягивания, или отжимания, или рывок гири;
 - девушки – отжимания или подтягивания из виса лёжа.
5. Челночный бег 3х10 м.

Спортивная форма, сменная спортивная обувь.

