

**График сдачи испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного
комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК «ГТО»)
учащимися 8 – 9 классов**

IV ступень, 13 – 15 лет

21 февраля, среда

Спортивный зал МБОУ «Морская кадетская школа», ул. Комсомольская, 7

Начало в 15.15

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 ;
 - девушки – отжимания или подтягивания из виса лёжа.
5. Челночный бег 3х10 м.

Спортивная форма, сменная спортивная обувь.

3 марта, суббота

стадион «Север» - начало в 12.00

Лыжная гонка 3 км свободным стилем.

5 марта, вторник

Бассейн ДЮСШ - 2, МБОУ «СОШ № 23», пр. Труда, 14-а

Начало в 16.00

Плавание 50 метров свободным стилем.

В течение марта

Тир МБОУ «Морская кадетская школа», ул. Комсомольская, 7

Стрельба из пневматической винтовки (с упора, расстояние до мишени 10 м).

