

**График сдачи испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного  
комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК «ГТО»)  
учащимися 8 – 11 классов  
IV-VI ступени**

**2 марта, суббота**  
**Стадион «Север»**

**Лыжная гонка, свободный стиль**

**11.00** – 3 км, IV ступень – мальчики, девочки; V ступень - девушки

**12.00** – 5 км, юноши V-VI ступени.

**5 марта, вторник**  
**Тир «Строитель», ул. Профсоюзная, 25а**

**Начало в 14.00**

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

***Сменная спортивная обувь.***

**6 марта, среда**

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

**Начало в 15.15**

**Испытания.**

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

***Спортивная форма, сменная спортивная обувь.***

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

**Плавание 50 метров, свободный стиль**

Время старта будет сообщено дополнительно.



### Список участников ВФСК «ГТО»

№	Фамилия Имя
1	Репный Владислав
2	Хомутов Максим
3	Рыпаков Даниил
4	Кузнецов Валерий
5	Сапоговский Ярослав
6	Симановский Ян
7	Анциферова Диана
8	Бугера Мария
9	Ким Елизавета
10	Кожина Евангелина
11	Горина Марина
12	Бабкина Елизавета
13	Лодыгин Роман
14	Джигарханов Максим
15	Лозенко Дарья
16	Мансимов Ренат