

**График сдачи испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного
комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК «ГТО»)
учащимися 10 – 11 классов
V ступень**

8 октября, суббота

Ст. «Север», манеж

начало

16.00 - девушки

17.00 – юноши

Обязательные испытания

1. Бег 100 м

Спортивная форма, спортивная обувь (сменная и чистая!)

29 октября, суббота

школа № 20, спортзал, пр. Труда, 7

начало в 17.15

Обязательные испытания

1. Наклон из положения стоя.
2. Силовая подготовка
 - юноши - подтягивание или подъём гири
 - девушки – отжимание или подтягивание из виса лёжа

Испытания по выбору

1. Прыжок в длину с места.
2. Подъём туловища из положения лёжа (пресс).

Спортивная форма, спортивная обувь.

УДАЧИ!