



Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА,
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ПОДТЯНИСЬ
к движению



ГБОУ Школа № 1564
городская площадка ВФСК ГТО

По адресу: Уваровский пер., 8
Спортивный зал №21

ДОСТУПНЫЕ ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ:

1. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье
2. Подтягивание из виса на высокой перекладине /Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
3. Поднимание туловища из положения лежа на спине
4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
5. Челночный бег 3х10 м
6. Бег 10 м (1 ступень)
7. Стрельба из электронного оружия (только 20 марта)

февраль

11

март

20

Участнику необходимо иметь:

1. Медицинский допуск (оригинал)
2. Копию свидетельства о рождении/паспорта
3. Распечатанный скриншот с УИН и портретом участника из личного кабинета gto.ru
4. Если имеется спортивный разряд, принести подтверждающий документ

Заявки принимаются
до 7 февраля 2025 года



Ознакомьтесь с нормативами своей ступени на сайте www.gto.ru