



### Декада «ВФСК «ГТО» «СГАФКСТ»

Центр тестирования «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «готов к труду и обороне» «Смоленской государственной академии физической культуры, спорта и туризма».

**Плавание: 14 и 21 июня** в 12.30 регистрация. 13.00-14.00 выполнение нормативов.

**Стрельба из электронного оружия: 25 июня** в 14.30 регистрация.

15.00-17.00 выполнение нормативов.

**Самозащита без оружия: 13 июня** в 14.30 регистрация. 15.00-17.00 выполнение нормативов.

**Подтягивание на высокой перекладине, рывок гири 16 кг, сгибание разгибание рук в упоре лёжа, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине, наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, прыжок в длину с места и разбега, метание спортивного снаряда в цель, поднимание туловища; челночный бег, бег на 30, 60 и 100 метров, 1, 1,5, 2 и 3 км; метание спортивного снаряда; смешанное передвижение 1, 2 и 3 км, кросс по пересечённой местности 1, 2, 3 и 5 км:**

**20 июня** в 14.30 регистрация. 15.00-17.00 выполнение нормативов.

**28 июня «ТУР ГТО»** с 14.00 до 21.00 Челночный бег, прыжок в длину, наклон, подтягивания/отжимания, пресс, рывок гири.

**28 июня** с 14.00 до 17.00. Метание спортивного снаряда в цель; метание спортивного снаряда; бег на 30, 60 и 100 метров, 1, 1,5, 2 и 3 км; смешанное передвижение 1, 2 и 3 км.

**В случае если группа участников более 15 человек, возможно проведение испытаний специально для вас вне расписания (по согласованию).**

Заявки **обязательно** отправлять на электронную почту: [testcentrgto67@yandex.ru](mailto:testcentrgto67@yandex.ru) или в группе в контакте <https://vk.com/club153036538>.

**Регистрация** по адресу: Легкоатлетический манеж «СГАФКСТ»,

Проспект Гагарина 23Г. Тел. 89203311765.

Горячая линия Комплекса: ГТО **8 800 350-00-00**

Сайт: <http://www.gto.ru/>

**При себе иметь:**

1. Документ удостоверяющий личность;
2. Справку о медицинском допуске;
3. Спортивную форму(сменную обувь).