

**ПРОГРАММА ПРОВЕДЕНИЯ ЛЕТНЕГО ФЕСТИВАЛЯ ВФСК "ГТО" Г.ЕКАТЕРИНБУРГ**  
 (07-08.06.2019 / Спортивные площадки МАУ "Спортивно-оздоровительный комплекс "Калининец"/ ул. Краснофлотцев, 48)

Торжественное открытие: 11.00 ч., легкоатлетический стадион МАУ "СОК "Калининец"

07.06.2019									08.06.2019						Кол-во испытаний для получения знака отличия ВФСК "ГТО"			
Время начала регистрации	Виды испытаний/ возрастные ступени		Бег на короткие дистанции	Челночный бег	Метание	Плавание	Стрельба из электронного оружия	Отжимание /подтягивание	Время начала регистрации	Виды испытаний/ возрастные ступени		Бег на длинные дистанции	Наклон вперед	Поднимание туловища из положения лежа	Прыжок в длину	золотой знак отличия	серебряный знак отличия	бронзовый знак отличия
07.06.2019 с 10.00	III	Мал.	30 м	X	X	50 м	10 м	подтягивание ВП	08.06.2019 с 10.00	III	Мал.	1,5 км	на гимнастической скамье	за 1 мин	с места толчком двумя ногами	8	7	7
	11-12 лет	Дев.						отжимание на полу		11-12 лет	Дев.					8	7	7
	IV	Мал.	30 м	X	мяча 150 г	50 м	10 м	подтягивание ВП		IV	Мал.	2 км	на гимнастической скамье	за 1 мин	с места толчком двумя ногами	9	8	7
	13-15 лет	Дев.						отжимание на полу		13-15 лет	Дев.					9	8	7
07.06.2019 с 12.00	I	Мал.	30 м	X	теннисного мяча в цель, дис-ция 6 м (кол-во раз)	X	X	подтягивание ВП	08.06.2019 с 12.00	I	Мал.	смеш.перевд. 1 км	на гимнастической скамье	за 1 мин	с места толчком двумя ногами	7	6	6
	6-8 лет	Дев.						отжимание на полу		6-8 лет	Дев.					7	6	6
	II	Мал.	30 м	3*10 м	мяча 150 г	X	X	подтягивание ВП		II	Мал.	1 км	на гимнастической скамье	за 1 мин	с места толчком двумя ногами	8	7	7
	9-10 лет	Дев.						отжимание на полу		9-10 лет	Дев.					8	7	7
	V	Юн.	30 м	3*10 м	спорт. снаряд 700 г	X	10 м	подтягивание ВП		V	Юн.	2 км	на гимнастической скамье	за 1 мин	с места толчком двумя ногами	9	8	7
	16-17 лет	Дев.						отжимание на полу		16-17 лет	Дев.					9	8	7
	VI	Муж.	30 м	3*10 м	спорт. снаряд 700 г	X	10 м	подтягивание ВП		VI	Муж.	3 км	на гимнастической скамье	за 1 мин	с места толчком двумя ногами	9	8	7
	18-29 лет	Жен.						отжимание на полу		18-29 лет	Жен.					2 км	9	8
07.06.2019 с 14.00	VII	Муж.	30 м	X	спорт. снаряд 700 г	X	10 м	подтягивание ВП	VII	Муж.	3 км	на гимнастической скамье	за 1 мин	с места толчком двумя ногами	8	7	6	
	30-39 лет	Жен.						отжимание на полу	30-39 лет	Жен.					2 км	8	7	6
	VIII	Муж.	30 м	X	X	50 м	10 м	подтягивание ВП	VIII	Муж.	2 км	на гимнастической скамье	за 1 мин	X	7	5	5	
	40-49 лет	Жен.						отжимание на полу	40-49 лет	Жен.					7	5	5	
	IX	Муж.	X	X	X	50 м	10 м	подтягивание ВП	IX	Муж.	2 км	на гимнастической скамье	за 1 мин	X	7	5	5	
	50-59 лет	Жен.						отжимание на полу	50-59 лет	Жен.					7	5	5	
	X	Муж.	X	X	X	25 м	X	отжимание (упор о гимнастическую скамью)	07.06.2019 с 14.00	X	Муж.	смеш.перевд. 2 км	на гимнастической скамье	за 1 мин	X	5	4	4
	60-69 лет	Жен.						5		4	4							
	XI	Муж.	X	X	X	25 м	X	отжимание (упор о сиденье стула)	XI	Муж.	смеш.перевд. 2 км	на гимнастической скамье	за 1 мин	X	5	4	4	
	70 лет и старше	Жен.						5	4	4								