

В СФУ пройдёт фестиваль ГТО

Дата события: 16 сентября 2018 г., 16:00

Место проведения: [ул. Борисова, 6К, стадион «Перья-3»](#)

16 сентября 2018 года приглашаем студентов, магистрантов и аспирантов СФУ принять участие в фестивале по сдаче норм ГТО. Сдавшие нормативы на золотой значок смогут попасть в сборную университета и побороться за звание сильнейших в стране в декабре на всероссийском этапе проекта «От студзачёта к знаку отличия ГТО».



Мероприятие пройдёт на стадионе СФУ «Политехник» ([ул. Борисова, 6Г](#)). Количество человек в сборной не ограничено. Не важно, есть ли у вас спортивные достижения, главное — желание.

При себе необходимо иметь студенческий билет.

В студзачёт входит:

- бег на 60 метров (сек);
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз);
- наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (см);
- поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин).

Также в этот день будет работать площадка, где каждый сможет проанализировать состав своего тела: узнать свой метаболический возраст, уровень воды в организме, количество мышц, жира, костную массу и другое. Там же можно будет проверить силу кистей и пройти тест на знание основ ЗОЖ.

[Спортивный клуб СФУ](#), 4 сентября 2018 г.

© Сибирский федеральный университет. Редакция сайта: +7 (391) 246-98-60, info@sfu-kras.ru.

Адрес страницы: <https://news.sfu-kras.ru/node/20675>