

Десятилетие Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

Дата события: 24 марта 2024 г., 11:00

Место проведения: [пр. Свободный, 82, стр. 11](#)

24 марта 2024 года исполняется 10 лет возрождённому комплексу ГТО. Приглашаем к участию в сдаче норм ВФСК «ГТО».



Главные дисциплины:

- Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье;
- Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу (подтягивание из вися на высокой перекладине);
- Подъём туловища из положения лёжа на полу (за минуту);
- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
- Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол (дистанция 10 м из «электронного» оружия);
- Бег (короткая и длинная дистанции);
- Метание теннисного мяча;
- Рывок гири (16 кг).

Нормативы для детей:

- Челночный бег;
- Метание теннисного мяча в цель 5-6 метров.

21 марта 2024 г.

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

Адрес страницы: <https://news.sfu-kras.ru/node/28650>