

18 мая 2019 г. на территории ГБУ «Спортивная школа олимпийского резерва «Москвич» Департамента спорта и туризма города Москвы (Волгоградский просп., 46/15) состоится Московский весенний фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), который проводится в рамках Московского фестиваля «Формула жизни».

Участники комплекса ГТО всех возрастных ступеней смогут проверить свои возможности в разных видах испытаний:

- челночный бег 3х10 м;
- бег на 30 м;
- бег на 1000 м, бег на 2000 м, бег на 3000 м;
- подтягивание из виса на высокой перекладине;
- подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
- сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью;
- сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула;
- рывок гири 16 кг;
- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
- поднятие туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту);
- метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м;
- метание мяча весом 150 г;
- метание спортивного снаряда весом 500 г., 700 г.;
- плавание 25 м, плавание 50 м;
- стрельба из электронного оружия.

К участию в фестивале приглашаются все желающие.

Для участия при себе необходимо иметь:

- документ, удостоверяющий личность (для лиц, не достигших четырнадцати лет, - свидетельства о рождении либо его копии);
- медицинское заключение о допуске к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО. Для выполнения испытания по плаванию необходима отдельная справка для бассейна, сменная обувь, плавательные принадлежности;
- УИН (уникальный идентификационный номер – присваивается при регистрации на портале ГТО gto.ru).

Форма одежды – спортивная.

Церемония открытия фестиваля в 11.00

Информация о проведении Спортивного конкурса ГТО
(<http://formula.mosgorzdrav.ru/festival-gto-2019/>)