

**Муниципальный этап летнего фестиваля Всероссийского
физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
среди всех категорий населения**

Администрация Колпашевского района сообщает, что 8, 9 и 15 июня в Колпашевском районе пройдёт муниципальный этап летнего фестиваля ГТО согласно расписанию:

<u>8 июня 2019 года</u>		
10.00- 12.00	Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия	Городской стадион, МАУДО «ДЮСШ им. О.Рахматулиной» по адресу: г. Колпашево, ул. Ленина, 52.
13.00- 15.00	Плавание	Тогурский плавательный бассейн «Дельфин» по адресу: с. Тогур, ул. Свердлова, 4/1. (участие в сдаче норматива – бесплатное)
<u>9 июня 2019 года</u>		
10.30- 11.00	Мандатная комиссия	Городской стадион, МАУДО «ДЮСШ им. О.Рахматулиной» по адресу: г. Колпашево, ул. Ленина, 52.
11.00- 14.00	Сгибание – разгибание рук в упоре лежа на полу	
	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	
	Челночный бег 3x10	
	Бег на 30 м, 60 м, 100 м.	
	Смешанное передвижение на 1 км, бег на 1000 м, 2000 м, 3000 м, 5000 м.	
	Поднимание туловища из положения лежа на спине	
<u>15 июня 2019 года</u>		
11.00- 14.00	Подтягивание из виса на высокой перекладине (муж.) и рывок гири 16 кг.	Городской стадион, МАУДО «ДЮСШ им. О.Рахматулиной» по адресу:
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.	

	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	г. Колпашево, ул. Ленина, 52.
	Метание теннисного мяча 150 гр. в цель и спортивного снаряда 500 гр., 700 гр.	
14.00-14.30	Награждение	

Для участия в тестировании при себе необходимо иметь в наличии УИН участника, а также справку о допуске к сдаче ГТО.

По всем возникающим вопросам просьба обращаться в центр тестирования по телефону 5-79-15.