

# Приглашаем сдать нормы ГТО

Автор: site

05.08.2021 08:35

---

Стадион ДС « Кристалл»  
понедельник- пятница  
утро - 10: 00 - 12: 00 вечер 15: 00 – 17:00

Приглашаем всех желающих от 6 лет  
и старше подготовиться и выполнить  
нормативы комплекса ГТО

1. Бег на 30м, 60м, 100м;
2. Бег на 2000м, 3000м;
3. Челночный бег 3х 10м;
4. Подтягивание из виса на высокой перекладине;
5. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине;
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
7. Наклон вперед из положения стоя;
8. Прыжок в длину с места;
9. Поднимание туловища из положения лежа на спине.

**ГТО**

**ВЫПОЛНИ НОРМЫ!** **GTO.RU**

Муниципальный центр тестирования ГТО тел: 8(47241) 4-81-58; 89066081202; Email : gub.mct.gto@yandex.ru