

Уважаемые ученики 10-Х И 11-Х
КЛАСОВ!

В этом году вы можете принять участие в
сдаче ВСК ГТО в нашей И ДРУГИХ
ШКОЛАХ!!!!!!

График фестивалей по приёму нормативов
ГТО можно найти на официальных сайтах
школ.

Торопитесь, вам желательно сдать все
нормативы до 30 декабря 2016 г.

Для этого Вам НЕОБХОДИМО

1. Зарегистрироваться на сайте www.gto.ru и получить свой УИН
2. Написать заявление (форма заявления прилагается , указываете свою ступень)
3. Принести справку от врача с пометкой :
« Допущен к сдаче норм ГТО».
4. Прийти в спортивной форме в любую из школ г. Зеленограда, являющуюся центром тестирования или в г. Москве.
5. Сдать нормативы и через 3 месяца получить знак и удостоверение.

Дополнительную информацию можно найти на сайте <http://www.comofv.ru/> в разделе ВФСК ГТО или на официальном сайте ГБОУ «Воробьёвы горы» в разделе ГТО <http://vg.mskobr.ru/gto/>

Список центров тестирования:

ГБОУ «Школа №609»

ГБОУ «Школа №718»

ГБОУ «Школа №719»

ГБОУ «Школа №842»

ГБОУ «Гимназия №1528»

ГБОУ «Школа №1151»

ПК №50

ГБОУ «Школа №2045»

ГРАФИК

приема нормативов ВФСК ГТО в Центре тестирования ГБОУ «Воробьёвы горы» в сентябре 2016 г.

Дата	Время	Вид испытаний	Степень	Место проведения
13, 20, 27 сентября 2016 г. (вторник)	15:00-15:30	Челночный бег. Смешанное передвижение 1 км	I	Стадион ГБОУ «Воробьёвы горы»,
	15:30-16:00	Бег на 60 м. Бег на 1 км	II	

	16:00-16:30	Бег на 60 м. Бег на 1,5 км	III	ул. Косыгина, 17.
	16:30-17:00	Бег на 60 м. Бег 100 м. Бег на 2 км	IV-VI	
	17:00	Бег на 3 км	VI-VIII	
15, 22, 29 сентября 2016 г. (четверг)	15:00-15:30	Подтягивание из вися на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Метание мяча в цель.	I	
	15:30-16:30	Подтягивание из вися на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	II-III	
	16:30-17:00	Подтягивание из вися на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	IV	

		Поднимание туловища из положения лежа на спине.		
	17:00-18:00	<p>Подтягивание из виса на высокой перекладине.</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.</p> <p>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.</p> <p>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.</p> <p>Поднимание туловища из положения лежа на спине.</p>	V-XI	
14, 21, 28 сентября 2016 г. (среда)	16:00-17:00 17:00-18:00	Стрельба из электронного оружия	III-V VI-IX	ГБПОУ «Воробьевы горы», ул. Косыгина, 17., корп. № 2, класс МЧС