



**Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»**

**Программа
Фестиваля ГТО «Зимушка-зима» в школе № 1329
и сдачи норм ГТО для школьников I, II, III, IV, V, VI ступеней
на базе школы № 1329 (ул. Никулинская, д. 10)**

12 февраля (суббота):

09:30 – Регистрация участников

10:00-14:00 – работа школьного «Звездного кафе»

10:30 – Торжественное открытие

10:40 – Общая разминка под музыку для всех участников

11:00 – Начало сдачи нормативов

Обязательные испытания:

- челночный бег 3x10 м;
- бег на 30 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;
- рывок гири 16 кг;
- наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

Испытания по выбору:

- прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
- метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м;
- поднимание туловища из положения лежа на спине;
- плавание 25 или 50 м;
- стрельба из электронного оружия сидя с опорой локтем о стол;
- самозащита без оружия.

14:00 – Окончание фестиваля

13 февраля (воскресенье):

10:30 - регистрация участников

11:00 – Выход из школы на лыжню для сдачи нормативов

Испытания по выбору:

- бег на лыжах на 1 км, 2 км, 3 км и 5 км.