



Уважаемые жители ЗАТО Видяево и участники сдачи нормативов ВФСК «ГТО»

03 декабря 2025 года состоится приём нормативов в рамках физкультурного мероприятия «Декада ГТО в Мурманской области» среди I-XVIII возрастных ступеней (с 6 лет до 70+)

Программа соревнований

03 декабря 2025 года - выполнение видов испытаний (тестов) комплекса ГТО (многоборье):

1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки, девушки, женщины), подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики, юноши, мужчины);
3. Наклон вперед из положения стоя прямыми ногами на гимнастической скамье;
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин);
5. Челночный бег 3×10 (I - V возрастная ступень);
6. Бег 30 м (I - V возрастная ступень).

10 декабря 2025 года - торжественное закрытие «Декады ГТО в Мурманской области», награждение победителей

Соревнования состоятся в МАУ СОК «Фрегат» ЗАТО Видяево

Для участия в мероприятии необходимо подать заявку в Центр тестирования на базе МБУ ДО ЗАТО Видяево ЦДО «Олимп».

Информация по телефону +79211538081 Тайбулина Ольга Станиславовна.

#ГТО #ЗАТОВидяево
#насевереспорт #насеверезить