

Зеленоград: тестирование ГТО

24.06.2014

27 и 28 июня в Зеленограде состоится тестирование норм ГТО для всех желающих. Программа тестирования разбита на два дня. В первый день, 27 июня, с 11.00 до 15.00 на территории СОШ №367 (124527, Москва, Зеленоград, корпус 864) пройдут тестирования по бегу, прыжкам в длину с места, метанию гранаты, подтягиванию, отжиманию и по упражнениям на пресс.

28 июня с 10.00 до 12.00 состоится тестирование по плаванию в бассейне ФОК "Малино" (124527, Москва, Зеленоград, корпус 860).

Мужчины:

- Бег 60 метров (сек.)
- Прыжок в длину с места (см.)
- Метание гранаты (м.)
- Подтягивание на перекладине (кол-во раз)
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)
- Плавание 50 м. (мин., сек.)

Женщины:

- Бег 60 метров (сек.)
- Прыжок в длину с места (см.)
- Метание гранаты (м.)
- Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз)
- Поднимание прямых ног до угла 90 градусов в висе на перекладине (кол-во раз)
- Плавание 50 м. (мин., сек.)

Целью Комплекса является возрождение и развитие традиций физической культуры и массового спорта в субъектах Российской Федерации, организациях и образовательных учреждениях ДОСААФ России.

Основными задачами Комплекса являются:

- пропаганда здорового образа жизни среди населения;
- повышение интереса молодежи допризывного и призывного возрастов к развитию физических и волевых качеств, готовности к защите Отечества;
- осуществление контроля за уровнем физической подготовки и степенью владения практическими умениями физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности;
- организация культурно-спортивного и массового досуга населения.

Адрес страницы: <http://zelao.mos.ru/presscenter/news/detail/1093111.html>

[Префектура Зеленоградского АО города Москвы](#)