ПРИГЛАШАЕМ ВСЕХ ЖЕЛАЮЩИХ К УЧАСТИЮ В ФЕСТИВАЛЕ ГТО ДЛЯ ГРАЖДАН ВСЕХ ВОЗРАСТНЫХ КАТЕГОРИЙ!!!

Фестиваль проводится в формате открытых дверей. К участию в Фестивале приглашаются граждане всех возрастных категорий в возрасте от 6 до 70 лет и старше, относящиеся к I – XVIII ступеням комплекса ГТО, зарегистрированные на портале в ЭБД ВФСК ГТО. Для этого необходимо 22 апреля 2023 года с 12.00 до 15.00 прийти в Центр развития физической культуры и спорта «Волна» (ПИЯФ), расположенного по адресу: г. Гатчина, ул. Крупской, д. 12, к. 1., пройти регистрацию, получить индивидуальную карточку участника и пройти в спортивный зал для прохождения испытаний спортивной программы Фестиваля. Сменная спортивная обувь и спортивная одежда для спортивного зала обязательна!!! Вы сможете выполнить нормативы по видам испытаний (тестов) комплекса ГТО:

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз, 1 мин) - 8-59 лет
- Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (кол-во раз) - 60-69 лет
- Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (кол-во раз) - 70 лет и старше
- Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье 6-70 лет и старше
- Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз, 30 с) 6-7 лет
- Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз, 1 мин) 8-70 лет и старше
- Бег на 10 м (с) - 6-7 лет
- Челночный бег 3*10 м - 8-15 лет
- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами - 6-39 лет

При регистрации иметь:

- УИН-номер участника;
- паспорт/свидетельство о рождении (оригинал + копия);
- медицинская справка с датой, подписью и визой врача о допуске к выполнению нормативов комплекса ГТО или к занятиям физической культурой и спортом (оригинал + копия);
- письменное согласие одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетних на обработку персональных данных и на участие в Фестивале в соответствии с Приложением №1 к Положению (оригинал).

О дате, времени и месте торжественного награждения призёров и победителей фестиваля будет сообщено дополнительно.

По вопросам участия обращаться по тел.: 8(81371) 3-88-60, 89516494401.

https://vk.com/gto_gatchina?w=wall-125061527_2498