

МГОК
Московский государственный образовательный комплекс

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

18.11.2017 года
Время: 12.00 – 14.00
Приглашаем всех желающих
принять участие в сдаче норм ГТО
Адрес: проезд Стратонавтов, д. 15

С собой необходимо иметь:

- документ удостоверяющий личность;
- заявлений от родителей (до 14 лет);
- УИН (берём из личного кабинета ГТО);
- медицинская справка;
- спортивная форма.

Программа только 1-6 ступени (до 18 лет):

- «Стрельба из электронного оружия»
- «Подтягивание из виса на высокой перекладине»
- «Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине»
- «Наклон вперед из положения стоя»
- «Поднимание туловища из положения лежа на спине»
- «Прыжок в длину с места»
- «Сгибание и разгибание рук из упора лежа»
- «Рывок гири 16 кг»

18.11.2017 года на базе ГБПОУ МГОК прошло мероприятие по сдаче норм ГТО. Нормативы сдавали обучающиеся 9, 10 и 11 классов. Большинство учеников выполнили нормативы успешно и стремятся в дальнейшем выполнить оставшиеся. Всего в мероприятии приняло участие более 28 обучающихся. Желаем дальнейших удач в сдаче нормативов ГТО!

