

Регистрация на выполнение нормативов ВФСК ГТО

* Обязательно - кто не прошел регистрацию, к сдаче нормативов не допускается.

СТУПЕНИ 1-9

Дата мероприятия

20.10.2018.г

Время выполнения нормативов

14:00- 1, 2, 3 ступени- подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса на нижней перекладине, или сгибание и разгибание рук в упоры лежа (количество раз), челночный бег 3=10м, поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз).

15.00- 4 и 5 ступени- подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса на нижней перекладине, или сгибание и разгибание рук в упоры лежа (количество раз), челночный бег 3=10м, поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз).

При хорошей погоде – бег на длинные и короткие дистанции.

16:00 – 6-9 ступень - подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса на нижней перекладине, или сгибание и разгибание рук в упоры лежа (количество раз), челночный бег 3=10м, поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз).

При хорошей погоде – бег на длинные и короткие дистанции.

Дата рождения *

Фамилия Имя Отчество *

Мой ответ

УИН *

Мой ответ

Пол *

Мужской

Женский

Контактный телефон *

Мой ответ

ОТПРАВИТЬ