Программа

соревнований Республиканского зимнего фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

среди всех категорий населения Республики Хакасия

17 февраля 2018 года ФОК ОАО ФОК «РУСАЛ Саяногорск» г. Саяногорск

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № **п/п** | **Время** | **Наименование программы** | **Место** |
| 1 | 8:00 – 10:00 | Мандатная комиссия | г. Саяногорск  ФОК |
| 2 | 10:00 – 10:15 | Торжественное открытие | г. Саяногорск  ФОК |
| 3 | 10:20 – 12:00 | Стрельба из электронного оружия (дистанция 10 м) | г. Саяногорск  ФОК тир |
| 4 | 12:00 – 13:00 | Выполнение нормативов (испытаний) ВФСК ГТО |  |
|  |  | - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье; | г. Саяногорск  ФОК |
|  |  | - прыжок в длину с места толчком двумя ногами (3 попытки); | г. Саяногорск  ФОК |
|  |  | - поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту; | г. Саяногорск  ФОК |
|  |  | - подтягивание на высокой перекладине за 3 мин; | г. Саяногорск  ФОК |
|  |  | сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 3 мин. | г. Саяногорск  ФОК |
| 6 | 13:00 – 14:00 | Обед | г. Саяногорск, ФОК кафе |
| 7 | 14:30 | Бег на лыжах (дистанция 1, 2, 3, 5 км) | п. Майна  «Долина Бабик» |
| 8 | 17:00 | Награждение, подведение итогов | г. Саяногорск  ФОК |