**Принятие норм испытаний (тестов)**

**Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса**

**«Готов к труду и обороне (ГТО)».**

   17 ноября 2018 года в городском стрелковом тире МБУ «ФСК» и плавательном бассейне МБУ «СОК «Чемпион» принимались нормативы Всероссийского физкультурно–спортивного  комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) по стрельбе из пневматической винтовки и плаванию среди населения Вязниковского района  с 1 по 7 ступени. Для выполнения этих нормативов необходимо было набрать определённое количество очков при поражении мишени № 8 пятью выстрелами и проплыть дистанцию 50 метров на время.      В сдаче нормативов принимали участие учащиеся школ Вязниковского района. Всего нормативы сдали 49 человек (по плаванию) и 54 человека (по стрельбе). 24 ноября 2018 года в МАУ ДО «ДСДЮ» ( ул. Ефимьево, д.2А) будут приниматься следующие  нормативы ВФСК «ГТО»:

   - подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине;

   - сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу;

   - наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;

   - поднимание туловища из положения лёжа на спине;

   - рывок гири 16 кг;

   - прыжок в длину с места толчком двумя ногами;

 - метание теннисного мяча в цель.

По всем вопросам связанных со сдачей норм ВФСК «ГТО» обращаться в Центр тестирования Вязниковского района по телефону (849233) 2-55-21.