

**Анонс! 17 и 18 октября 2023 года в г. Звенигород ул. Ивана Шнырева д. 2 стадион Спартак состоятся Дни ГТО.**

17 октября регистрация с 09:10 до 10:00, начало выполнения нормативов в 10:10.

Бег на 30 метров (с 1-ой по 3-ю возрастными ступени ВФСК ГТО), бег на 60 метров (с 4-ой по 13-ую возрастными ступени ВФСК ГТО).

Бег на: 700 м, 800 м, 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м (дистанция в зависимости от возрастной ступени ВФСК ГТО).

18 октября регистрация с 9:10 до 10:00, начало выполнения нормативов сразу после регистрации с 09:10 – отжимания, прыжок в длину с места, тест на гибкость, челночный бег 3x10 м (с 1-ой по 5-ую возрастными ступени ВФСК ГТО), поднятие туловища за минуту, метание теннисного мяча в цель (с 1-ой по 2-ую возрастными ступени ВФСК ГТО).

В случае предупреждений МЧС о неблагоприятных погодных условиях, резервный день назначен на 19 октября 2023 г. (о переносе мероприятия, если это потребуется, будет сообщено дополнительно на странице Центра ГТО Одинцово [https://vk.com/gto\\_odin](https://vk.com/gto_odin)).

Для участия необходимо подать заявку в Яндекс.Форме по ссылке: <https://forms.yandex.ru/u/64f858832530c263fe561134/> не позднее 12:00 16 октября 2023 г. после этой даты заявки рассматриваться не будут. Приём заявок может быть остановлен при достижении лимита по количеству участников. Возраст участников 6+. Участие в тестировании бесплатное, строго по предварительным заявкам.

В месте регистрации необходимо предоставить: **ОРИГИНАЛ** медицинского допуска, копии рассматриваться не будут (действует 1 год с момента выдачи), удостоверение личности (копия), медицинский полис (копия). В медицинском допуске должна стоять дата выдачи, фамилия врача, печать учреждения, выдавшего справку.

#ГТООдинцовскийОкруг