



Центр тестирования «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «готов к труду и обороне» «Смоленской государственного университета спорта».

Приглашаем всех желающих выполнить нормы «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» и получить знак отличия.

ЧТО ДЛЯ ЭТОГО СДЕЛАТЬ?

Что для этого сделать?

Смотри видео: «Пять шагов до знака отличия».

<https://youtu.be/8lunOMmtWsM>



Подробная информация о работе
центра тестирования ВФСК «ГТО»
ФГБОУ ВО «СГУС»

<http://smoluniversport.ru/sport/tsentr-testirovaniya-gto>



Расписание на апрель:

Стрельба из электронного оружия:

23 апреля в 15.30 регистрация. 16.00-17.30 выполнение нормативов.

Плавание:

18 и 23 апреля в 12.30 регистрация. 13.00-14.00 выполнение нормативов.

Самозащита без оружия:

24 апреля в 15.30 регистрация. 16.00-17.30 выполнение нормативов.

**Подтягивание на высокой перекладине, рывок гири 16 кг, сгибание
разгибание рук в упоре лёжа, подтягивание из виса лёжа на низкой
перекладине, наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на
гимнастической скамье, прыжок в длину с места и разбега, метание
спортивного снаряда 150, 500, 700гр., метание в цель, поднятие туловища;
челночный бег, бегна 30, 60 и 100 метров, 1, 1,5, 2 и 3 км; смешанное
передвижение 1, 2 и 3 км:**

22 и 25 апреля в 15.30 регистрация. 16.00-17.30 выполнение нормативов.

В случае если группа участников более 15 человек, возможно проведение испытаний специально для Вас вне расписания (по согласованию).

Заявки обязательно отправлять на электронную почту: testcentrgto67@yandex.ru

Регистрация по адресу: Легкоатлетический манеж «СГУС», Проспект Гагарина 23Г.

Руководитель Центра тестирования «ВФСК «ГТО» «СГУС» - Кандидат педагогических наук, доцент, мастер спорта РФ - Якушев Дмитрий Сергеевич.

Телефон центра тестирования 8 (920) 303-37-06.

Горячая линия Комплекса ГТО: 8 800 350-00-00

Сайт для регистрации: <http://www.gto.ru/>

Сайт центра тестирования «СГУС»

<http://smoluniversport.ru/sport/tsentr-testirovaniya-gto>

При себе иметь:

1. Документ удостоверяющий личность;
2. Справку о медицинском допуске;
3. Спортивную форму (сменную обувь).

Помни, выполняя испытания комплекса ГТО, ты не только получаешь знак отличия, но и совершенствуешь самого себя, оттачиваешь свою физическую форму, становишься целеустремленным, морально и физически закалённым, совершаешь уверенные шаги к успешной карьере!

Хочешь получить знак отличия комплекса ГТО и присоединиться к числу их обладателей? Сделай первый шаг прямо сейчас!

