**Прием нормативов ГТО**

Уважаемые обучающиеся и родители (законные представители)!

**18 февраля 2023** года состоится на базе МАОУ СОШ № 123 по адресу: г. Екатеринбург ул. Академика Парина, стр.6 **прием нормативов ГТО** (Зимний фестиваль ГТО) (со списками можно познакомиться у классных руководителей) по следующему графику:

- **10.00 ч. обучающие 1- 4 классов;**

**- 13.00 ч. обучающие 5-10 классов.**

Спортивный зал № 1 (большой)

Обязательна спортивная форма и спортивная обувь на белой подошве!

Вход участников мероприятия через Центральный вход в школу.

**Виды испытаний зимнего фестиваля:**

**Мальчики (юноши):**

1. Подтягивание на высокой перекладине /или подтягивание на низкой перекладине/ или сгибание и разгибание рук в упор лёжа на полу;

2. Наклон вперед из положения стоя с гимнастической скамьи;

3. Челночный бег 3 по 10 метров/ или бег на 30 м;

4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;

5. Поднимание туловища из положения лёжа (за 1 минуту);

6. Метание теннисного мяча дистанция 6м (только для 1 ступени).

**Девочки (девушки):**

1. Подтягивание на низкой перекладине/ или сгибание и разгибание рук в упор лёжа на полу;

2. Наклон вперед из положения стоя с гимнастической скамьи;

3. Челночный бег 3 по 10 метров/ или бег на 30 м;

4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;

5. Поднимание туловища из положения лёжа (за 1 минуту);

6. Метание теннисного мяча дистанция 6м (только для 1 ступени).