**21 января (понедельник) –**

**сдача норм ВФСК ГТО III ступени (5-6 классы)**

Виды испытаний (тестов):

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу или подтягивание на низкой\высокой перекладине.

2. Прыжок в длину с места.

3. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.

4. Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье.

5. Стрельба из электронного оружия.

**11:45 шк № 78,79,81**

**Сбор учащихся в 10.45 в вестибюле.**

Испытания будут проходить на базе ЦС Калининского района

по адресу: ул. Демьяна Бедного 9А.

 **Иметь: ученический билет, сменную обувь, спортивную форму.**

Родители в спортивный зал не допускаются.