**30 января (среда) – сдача норм ВФСК ГТО**

**II ступени (3-4 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 за1 мин.

4. Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье.

**12:30 шк № 119,78,79**

**Сбор учащихся в 11.30 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.