**20 ОКТЯБРЯ 2018Г.**

 **в МБУ ФОК «Золотая Орда» состоится фестиваль**

**«ГТО для всех» в рамках проекта**

**«Орда. Спорт. Люди. Разные, но равные!»**

**приглашаем всех желающих сдать нормы Всероссиского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»**

**в программе мероприятия:**

 **-сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу**

 **-подтягивание из виса на высокой (или низкой) перекладине**

 **-наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье**

 **-прыжок в длину с места толчком двумя ногами**

 **-поднимание туловища из положения лежа на спине**

**НАЧАЛО В 10-00**