**Регламент муниципального этапа зимнего Фестиваля ВФСК «ГТО»**

|  |
| --- |
| 10 февраля |
| 1 | **Регистрация****Торжественное открытие Фестиваля** | 9.30-10.0010.20 | Спортивный зал МБОУ «Биотехнологический лицей № 21» по адресу: р.п. Кольцово, д. 30 |
| 2 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 10.45-11.45 | Спортивный зал МБОУ «Биотехнологический лицей № 21» по адресу: р.п. Кольцово, д. 30 |
| 3 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье | 10.45-11.45 | Спортивный зал МБОУ «Биотехнологический лицей № 21» по адресу: р.п. Кольцово, д. 30 |
| 4 | Бег на лыжах 5 км – мужчины VII - XIступени, 3 км – мужчины XII – XIIIступени,3 км – женщины VII - XIступени, 2 км – женщины XII – XIIIступени. | 12.00-14.00 | Лыжная база МБУДО «СШ «Кольцовские надежды» по адресу: р.п. Кольцово, д. 30 |

|  |
| --- |
| 11 февраля |
| 1 | Регистрация участников | 10.15-10.45 | Спортивный зал МБОУ «Лицей Технополис» по адресу: р.п. Кольцово, ул. Молодёжная, д.7. |
| 2 | Стрельба из пневматической винтовкисидя с опорой локтей о стол | с 11.00  | Стрелковый тир МБОУ «Лицей Технополис» по адресу: р.п. Кольцово, ул. Молодёжная, д.7. |
| 3 | Силовая гимнастика – подтягивание на высокой перекладине (мужчины).Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу (Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см, количество раз) (женщины) | 11.30-15.00 | Спортивный зал МБОУ «Лицей Технополис» по адресу: р.п. Кольцово, ул. Молодёжная, д.7. |
| 4 | Поднимание туловища из положениялежа на полу (количество раз за 1 минуту) | 11.30-15.00 | Спортивный зал МБОУ «Лицей Технополис» по адресу: р.п. Кольцово, ул. Молодёжная, д.7. |
| 5 | Награждение победителей и призеровФестиваля | 15.40 | Спортивный зал МБОУ «Лицей Технополис» по адресу: р.п. Кольцово, ул. Молодёжная, д.7. |