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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 10 февраля | | | | |
| 1 | **Регистрация**  **Торжественное открытие Фестиваля** | 9.30-10.00  10.20 | 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 винтовки  сидя 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 положения  лежа 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 призеров  Фестиваля | 15.40 | Спортивный зал МБОУ «Лицей Технополис» по адресу: р.п. Кольцово, ул. Молодёжная, д.7. |