**29 сентября 2017 года** в спортивном комплексе **«Спорт-Престиж» (ДСК)** по адресу: г. Иваново, Кохомское шоссе, д. 1 проводится мероприятие по выполнению испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» **«ГТО – все возрасты покорны!»**.

В данном мероприятии смогут принять участие все желающие X-XI возрастных ступенях (от 60 лет и старше)

Регистрация – 11.00

Начало – 11.30

Виды испытаний ВФСК ГТО включают в себя:

* Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (X ступень)
* Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (XI ступень)
* Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической

 скамье

* Поднимание туловища из положения лежа на спине
* Плавание на 25 м

**13.30 – Стадион МБОУ «Гимназия № 44»** по адресу: г. Иваново, Кохомское шоссе, д. 29

* Смешанное передвижение на 2 км

Условия по допуску:

* Регистрация и получение УИН на сайте www.gto.ru
* Документ, удостоверяющий личность
* Медицинский допуск (справка от терапевта, или личная роспись участника)
* Для выполнения вида испытания Комплекса ГТО по плаванию, необходимо предоставить справку с допуском терапевта, дерматолога. В случае отсутствия допуска дерматолога, пройти мед.допуск для посещения бассейна будет возможно в спорткомплексе ДСК.
* Соответствующая спортивная форма