

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор ГАНОУ РС(Я)

РРЦ «Юные якутяне»

И.В. Черкашина

« 6 » \_\_\_\_\_ 2024 г.

## ПРОГРАММА

выполнения нормативов в рамках Регионального этапа Всероссийского фестиваля ВФСК ГТО среди обучающихся общеобразовательных организаций IV – V ступени, в зачет Спартакиады учащихся Республики Саха (Якутия) – «Спортивные якутяне»

с 29 по 31 мая 2024 г.

| № п/п                                  | Участники      | Вид испытания (тест)  | Время проведения   | Место проведения               |
|--|----------------|---|--------------------|--------------------------------|
| <b>29 мая</b>                          |                |   |                    |                                |
|  | Представители  | Мандатная комиссия  | 9.00 ч. – 10.00 ч. | МОБУ «СОШ №33» ГО город Якутск |
| <b>Торжественное открытие 10.30 ч.</b> |                |   |                    |                                |
| 1.                                     | Юноши, девушки | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (измерение в см). | 11.00 – 13.00 ч.   | МОБУ «СОШ №33» ГО город Якутск |
| 2.                                     | Юноши          | Подтягивание из виса на высокой перекладине – количество раз.                               |                    |                                |
|  | Девушки        | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу – количество раз.                            |                    |                                |
| 3.                                     | Юноши, девушки | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см).   |                    |                                |
| 4.                                     | Юноши, девушки | Метание мяча весом 150 г. (м).  | 14.00 – 17.00 ч.   |                                |
| 5.                                     | Юноши, девушки | Стрельба из электронного оружия с дистанции 10 м.   | 10.00 – 17.00 ч.   | МОБУ «СОШ №33» ГО город Якутск |
| <b>30 мая</b>                          |                |   |                    |                                |
| 6.                                     | Юноши, девушки | Бег на 60м. (с).  | 15.00 – 16.00 ч.   | МОБУ «СОШ №33» ГО город Якутск |
| 7.                                     | Юноши, девушки | Бег на 1500 м. участники <i>IV ступени.</i>   | 16.00 – 17.00 ч.   | МОБУ «СОШ №33» ГО город Якутск |
|  | Юноши, девушки | Бег на 2000 м. участники <i>V ступени.</i>  | 17.00 – 18.00 ч.   | МОБУ «СОШ №33» ГО город Якутск |
| <b>31 мая</b>                          |                |   |                    |                                |

|   |                   |                          |                  |            |
|---|-------------------|--------------------------|------------------|------------|
| 8.  | Юноши,<br>девушки | Плавание 50 м. (мин, с). | 12.00 – 14.00 ч. | ПБ «Сулус» |
| <b>Торжественное закрытие – МОБУ «СОШ №33» ГО город Якутск 16.00 ч.</b> |                   |                          |                  |            |