**7 февраля** в МБУ “Конькобежный центр “Коломна” в 14.00 будет проводиться Зимний фестиваль ВФСК ГТО (I этап).

В программе мероприятия:

-подтягивание из виса на низкой/высокой перекладине;

-рывок гири 16 кг;

-наклон вперед из положения стоя в прями ногам на гимн. скамье;

-поднимание туловища из положения лежа на спине;

-стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10 м.

-бег на 2000 м/3000 м

Возрастная группа участников: **25-59** лет (VI-IX ст.)

Положение о фестивале будет размещено на сайте:

kolomna-speed-skating.com/gto/dokumenty-gto/

**5 марта** (перенесено с 29 января) в Парке 50-летия Октября в 14.00 состоится тестирование ВФСК ГТО для всех ступеней.

В программе мероприятия:

-Бег на лыжах на 1 км/2 км/3 км/5 км

Возрастная группа участников: от **6** лет и старше (I-XI ст.)

**Срок предоставления заявок:**

**на 7 февраля – заявки СТРОГО ДО 3 февраля 2019 года;**

**на 5 марта – заявки СТРОГО ДО 1 марта 2019 года.**

**Внимание! После 3 февраля и после 1 марта соответственно все обработанные заявки сразу направляются в судейскую коллегию для утверждения, и новые заявки НЕ ПРИНИМАЮТСЯ!**

**На мероприятии новые заявленные участники в протоколы добавляться также не будут.**

ДЛЯ УЧАСТИЯ в Фестивале необходимо **полностью** заполнить, подписать и прислать заявку на e-mail: [gtokolomna@yandex.ru](mailto:gtokolomna@yandex.ru) в установленные сроки (**оформление заявки СТРОГО ПО ФОРМЕ**) на участие (или **заранее принести подписанную заявку** в Центр тестирования).

Также необходимо проставить визу врача и печать напротив каждого участника (для личных заявок - приложить отдельную справку от врача).