

Утверждаю:
Директор
МБУ «СК «Дружба»
А.П. Сидоров
« » № 1 2026г.



**Спортивная программа «Готов к труду и обороне» в рамках
празднования Дня физкультурника**

Дата: 8 августа 2026 года

Место проведения: Открытый стадион «Югра-Атлетикс» (ул. Отрадная, 9)

Время проведения: 11:00 - 14:00

Цель мероприятия: Популяризация Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК «ГТО»), привлечение населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом, сдача нормативов ВФСК «ГТО».

Участники:

- К участию в мероприятии допускаются участники в возрасте от 6 до 70 лет и старше (1–18 ступень).
- **Важное условие:** все участники должны быть зарегистрированы на официальном портале ВФСК «ГТО» gto.ru для внесения результатов в ФГИС "Спорт".

Программа мероприятия:

11:00 - 14:00

- **Прием нормативов ВФСК «ГТО»:**
 - Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
 - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
 - Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье
 - Поднимание туловища из положения лежа на спине
 - Подтягивание из виса на высокой перекладине
 - Рывок гири 16 кг

Дополнительная информация:

- Для получения дополнительной информации и консультаций обращайтесь в отдел ГТО МБУ «СК «Дружба», расположенного по адресу: ул. Георгия Величко, 3, каб. 208.
- **Электронная почта:** Gtohm@mail.ru
- **Телефон:** 8(3467)388-200 доб.328

Сайт: МБУ «СК «Дружба»

<https://vk.com/gtohm>

<https://скдружба.пф/>