



Пресс-релиз
о проведении IX Фестиваля
ВФСК ГТО среди муниципальных и
государственных гражданских служащих
Псковской области,
депутатов законодательных органов области
и местного самоуправления,
посвященного 10-летию ВФСК ГТО



27 сентября 2024 года в рп. Дедовичи Псковской области на базе МБОУ «Дедовичская СШ №2» будет проводиться IX Фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди муниципальных и государственных гражданских служащих Псковской области, депутатов законодательных органов области и местного самоуправления, посвященного 10-летию ВФСК ГТО. В Фестивале примут участие команды из 17 муниципалитетов, а также команда Правительства Псковской области, всего около 100 участников.

Соревнования проводятся по семи возрастным ступеням ВФСК ГТО:
IX ступень – 25-29 лет; X ступень – 30-34 года; XI ступень – 35-39 лет;
XII ступень – 40-44 года, XIII ступень – 45-49 лет, XIV ступень – 50-54 года,
XV ступень – 55-59 лет.



В программу Фестиваля входят следующие виды:

№ п/п	Вид испытания (тест)
1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (все ступени, мужчины и женщины)
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (все ступени, мужчины)
	АЛЬТЕРНАТИВА: Рывок гири 16 кг (мужчины)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (все ступени, женщины)
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (все ступени, мужчины и женщины)
4.	Бег 3 000 м (IX, X, XI ступень – мужчины)
	Бег 2 000 м (все ступени – женщины, XII-XV ступени – мужчины)

Командное первенство будет подводиться по двум группам:
I группа: среди команд районов (состав команды 5 участников).
II группа: среди команд г.г. Псков, Великие Луки и Правительства Псковской области (состав команды 10 участников).

Желаем всем участникам хороших результатов и честной спортивной борьбы!!!