

В CAO состоится спортивный праздник в честь Дня России

10.06.2019

На футбольных полях парка Дружбы 12 июня состоится окружной спортивный праздник «Спорт против наркотиков», приуроченный к празднованию Дня России. На открытии праздника пройдет вручение знаков отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Сам праздник будет состоять из серии соревнований, турнира по мини-футболу и сдачи нормативов ГТО.

— Мы приглашаем принять участие в празднике жителей и гостей столицы, в том числе лиц с ограниченными возможностями здоровья в возрастной категории от 3 лет и старше, — сообщили в ЦФКиС CAO.

Спортивный праздник включает в себя несколько блоков, которые будут работать бесплатно для всех желающих с 10.00 до 14.30:

- «Веселые старты» с использованием мягких игровых форм;
- настольные игры: шашки, шахматы;
- соревнования по настольному теннису.

Выполнение нормативов ГТО:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу / о гимнастическую скамью / о сиденье стула,
2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу / на гимнастической скамье,
3. Рывок гири весом 16 кг,
4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами,
5. Поднимание туловища из положения лёжа на спине,
6. Подтягивание из виса на высокой перекладине.

Внимание! Нормативы ГТО принимаются строго при наличии документа, удостоверяющего личность, медицинской справки, УИН, спортивной формы.

Предварительные заявки для участников ГТО необходимо направлять на электронную почту gto@sportsao.ru

Турнир по мини-футболу на Кубок ЦФКиС CAO

Начало игр в 10.00

Турнир пройдет среди мужчин от 18 лет и старше. Игры пройдут по упрощённым правилам игры в футбол.

Соревнования проводятся по круговой системе в один круг, продолжительность матчей — 2 тайма по 10 мин. Состав команды — 6 человек, включая вратаря.

Участники, принявшие активное участие в спортивном празднике, награждаются поощрительными призами.

Начало праздника в 10.00 Регистрация на вручение знаков отличия ГТО с 11.00 до 11.45

Торжественное открытие праздника и вручение золотых знаков ВФСК ГТО в 12.00

Вручение серебряных и бронзовых знаков отличия ВФСК ГТО в 12.30

Телефон для справок:

ЦФКиС CAO Спортивный отдел (499) 905-54-68

Адрес страницы: <http://molzhaninovskiy.mos.ru/presscenter/news/detail/8144011.html>

[Управа района Молжаниновский города Москвы](#)