

## ПРИГЛАШАЕМ ВСЕХ ЖЕЛАЮЩИХ НА ПЛОЩАДКУ ГТО

28 июля 2023 года исполняется 96 лет со дня образования Гатчинского района. В связи с празднованием, центр тестирования ГТО проводит день открытых дверей среди граждан всех возрастных категорий.

Один из лучших способов провести этот день на правильной ноте - это заняться физической культурой или спортом. А занятия вместе с другом или группой друзей поможет вам провести время более весело и поможет простимулировать вас на лучшие результаты. Вы сможете поддерживать друг друга в трудные моменты, вам будет веселее и легче! Не забывайте прислушиваться к своему телу. Если у вас есть боли или проблемы на физическом уровне, обратитесь к врачу и посоветуйтесь со специалистом по вопросам здоровья и физическим упражнениям перед тем, как приступить к занятиям.

Приглашаем всех желающих от 6 лет до 70 лет и старше принять участие в выполнении нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО на нашей площадке, которая будет работать на территории общественного пространства у Вырицкого культурного центра (ГП Вырица, ул. Жертв революции, д. 20) с 15.30 до 18.00.

Вы сможете пройти испытания по следующим видам:

- наклон из положения стоя прямыми ногами на гимнастической скамье;
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- поднимание туловища из положения лежа на спине.

Напоминаем, если вы зарегистрированы на официальном сайте [www.gto.ru](http://www.gto.ru) и хотите, чтобы ваши показанные результаты были занесены в личные кабинеты ГТО, в день участия необходимо предоставить: документ удостоверяющий личность (копия); медицинскую справку с датой, подписью и визой врача о допуске к занятиям физической культурой и спортом (копия), согласие на обработку персональных данных несовершеннолетнего (формы для заполнения размещены в нашей группе [https://vk.com/gto\\_gatchina](https://vk.com/gto_gatchina) ). Всем участникам будут вручены памятные сертификаты участников с результатами и сувенир.

Мы уверены, что здоровый образ жизни даст вам лучший результат и хорошее самочувствие на протяжении долгих лет в будущем!