Приложение № 1

К положению о проведении Спартакиады

«Фестиваль неограниченных возможностей»

Внедрение испытаний (тестов) Всероссийского спортивного комплекса

«Готов к труду и обороне» (ГТО) среди граждан с ограниченными возможностями здоровья

**14 декабря 2014 года**

**г.Мурманск, Центральный стадион профсоюзов**

Участвуют все желающие спортсмены, имеющие инвалидность.

Выполняются тесты комплекса ГТО по выбору:

* Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз);
* Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин);
* Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу;
* Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);
* Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий).

**Цель:** внедрение и популяризация Всероссийского спортивного комплекса ГТО среди людей с ограниченными возможностями здоровья, через включение элементов комплекса в спортивно-массовые мероприятия.