

	14.00 - 18.00 – стрельба из пневматической винтовки.	г. Москва, Сиреневый бульвар д.4 ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»(ГЦОЛИФК), стрелковый тир.
26 апреля	11.00 - 11.30 – Церемония открытия соревнований. 11.30 - 15.00 – соревнования по программе пятиборья ГТО. 15.00 - награждение победителей и торжественное закрытие соревнований	г. Москва, Сиреневый бульвар д.4 ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»(ГЦОЛИФК), легкоатлетический манеж.

Условия выполнения упражнений

На всех видах обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и сохранения здоровья участников.

1. Бег на 100 метров

Бег проводится по дорожкам легкоатлетического манежа. Бег на 100 м выполняется с низкого старта. Участники стартуют по 3 или 4 человека.

2. Бег на 1000 м

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке. Максимальное количество участников забега – 10 человек.

3. Подтягивание на высокой перекладине из виса

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок был выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек. ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Участник выполняет максимальное количество подтягиваний (за 4 мин.).