

**АНОНС**

**физкультурно-оздоровительных и**

**спортивно-массовых мероприятий**

**с 23 по 29 сентября 2024г.**

|  |
| --- |
| **23, 24 сентября** |
| **Силовая гимнастика**:- подтягивание,- отжимание,- гиря,- пресс,- гибкость, - прыжок в длину с места. | специализированный зал ГТО«Лыжная база»начало в 15:00ч. |
| **25 сентября** |
| **Легкая атлетика**: - бег 30, 60м, 100м, 1000м, 1500м, 2000м, 3000м. **Челночный бег 3х10** **Метание снаряда** - метание мяча в цель - мяч 150 г.,  - граната 500, 700 г. | стадион «Горняк»начало в 15:00ч. |
| **26 сентября** |
|  **Легкая атлетика**:  - бег 30, 60м, 100м, 1000м, 1500м, 2000м, 3000м. **Челночный бег 3х10** **Метание снаряда**  - метание мяча в цель - мяч 150 г.,  - граната 500, 700 г. | стадион «Горняк»начало в 15:00ч. |
| **27 сентября** |
| **Стрельба из электронного оружия** (по предварительной записи) | специализированный зал ГТО«Лыжная база» начало в 15:00 |

 Администрация

муниципального автономного учреждения

«Физкультура и Спорт»