

**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»