



**Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»**



УЧАСТНИКИ ДВИЖЕНИЯ

УЧАСТНИК №22-77-0049844

IX СТУПЕНЬ



**СИМОНОВ ВИТАЛИЙ
ГЕННАДЬЕВИЧ**

ВАШ УИН: 22-77-0049844

Москва город, 59 лет



IX СТУПЕНЬ



Присвоен золотой знак отличия.

IX СТУПЕНЬ (возрастная группа от 55 до 59 лет) - 2020

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ



БЕГ НА 2000 М (МИН,С)

09.04.2022 г. 11.2

[Все результаты](#)



СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА НА ПОЛУ (КОЛИЧЕСТВО РАЗ)

09.04.2022 г. 18

[Все результаты](#)



НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ С ПРЯМЫМИ НОГАМИ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЬЕ (ОТ УРОВНЯ СКАМЬИ - СМ)

05.04.2022 г. 8

[Все результаты](#)

ИСПЫТАНИЯ ПО ВЫБОРУ



СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА НА 3 КМ

09.04.2022 г. 25

[Все результаты](#)



ПЛАВАНИЕ НА 50 М (МИН, С)

09.04.2022 г. 1.15

[Все результаты](#)



ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА НА СПИНЕ (КОЛИЧЕСТВО РАЗ ЗА 1 МИН)

05.04.2022 г. 25

[Все результаты](#)



СТРЕЛЬБА ИЗ ПНЕВМАТИЧЕСКОЙ ВИНТОВКИ

05.04.2022 г. 28

[Все результаты](#)