

Соревнования по выполнению норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди депутатов Совета народных депутатов Киселевского городского округа

23 мая 2016 года в оздоровительном комплексе «Юность» прошли соревнования по выполнению норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди депутатов и работников аппарата Совета народных депутатов Киселевского городского округа. В тестировании приняли участие 18 человек в возрасте от 29 до 64 лет. Все участники были поделены на 5 возрастных групп в соответствии со степенями ГТО (с VII по X). Участникам тестирования предстояло пройти испытания в таких видах как:



- Подтягивание из виса на высокой перекладине или рывок гири 16кг;
- Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине;
- Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью;
- Поднимание туловища из положения лежа на спине;
- Плавание на дистанцию 25 и 50м.
- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.



Все участники получили заряд бодрости и хорошего настроения и были награждены грамотами Центра тестирования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» Киселёвского городского округа .

