

Тестирование по выполнению норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди работников учреждений управления образования Киселёвского городского округа

14 сентября 2016 года в оздоровительном комплексе «Юность» и на стадионе «Шахтёр» состоялось тестирование по выполнению норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». В тестировании приняли участие работники управления образования, более 80 человек. В рамках мероприятия участникам была предоставлена возможность познакомиться со Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) и опробовать некоторые виды испытаний комплекса ГТО. Тестирование проходило в пяти возрастных группах (с VI по X ступени).



Участникам предлагалось выполнить следующие нормативы:

- Бег на 2 и 3 км; смешанное передвижение или скандинавская ходьба для категории (60-69 лет).



- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.



- Поднимание туловища из положения лежа на спине.



- Наклон из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье; или на полу для (категории от 40 лет и старше).



- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; либо в упоре о гимнастическую скамью для (категории от 60 лет и старше).



- Подтягивание из виса на высокой перекладине.



Знакомство с комплексом прошло успешно, каждый оценил свои физические возможности. Участники выполнили, лишь часть нормативов испытаний комплекса ГТО, но те кто показали неплохие результаты продолжают бороться за серебряные, золотые и бронзовые знаки отличия.