

## Тестирование по выполнению норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

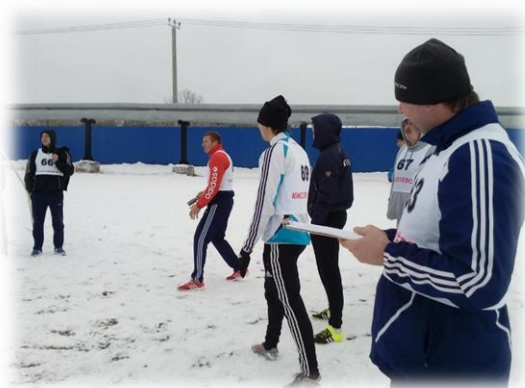
**13 и 18 октября 2016 года** на стадионе «Шахтер», работники предприятий ОАО «Знамя», АО «СУЭК-Кузбасс» Шахта им. В.Д. Ялевского и АО «СУЭК-Кузбасс» Шахтоуправление «Талдинское – Западное» приняли участие в выполнении норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».



В программу мероприятия вошли такие виды испытания как:

- бег на 100 м, 2 и 3 км;
- поднимание туловища из положения лежа на спине;
- метание спортивного снаряда весом 500 и 700 гр;

- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (на полу);
- рывок гири массой 16 кг;
- сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу;
- стрельба из пневматической винтовки;
- подтягивание из виса на высокой перекладине;



- прыжок в длину с места толчком двумя ногами.



Несмотря на плохие погодные условия, участники оказались в отличной физической форме и показали хорошие результаты, как на беговых дорожках стадиона, так и в силовом многоборье. Сложным видом испытания для них оказалась стрельба из пневматической

винтовки с расстояния 10 метров, лишь некоторым участникам удалось выбить положенное по нормативу количество очков. Стоит отметить, что впереди еще есть другие виды испытаний, где можно проявить свои спортивные качества.