

Испытания комплекса ВФСК ГТО по силовым видам.

8 ноября 2019 г. Центр тестирования ВФСК ГТО МО г. Алексин (МБУ ДО «ДЮСШ №1»), проводил тестирование по силовым видам среди обучающихся общеобразовательных организаций и взрослого населения г. Алексина на базе МБУ ДО «ДЮСШ №1»

Участники выполнили такие нормативы, как наклон, вперед стоя на гимнастической скамье, пресс, отжимание, подтягивание из виса на низкой и высокой перекладине, челночный бег, прыжок в длину с места.

Почти все участники показали отличные результаты в силовых видах ВФСК ГТО! В ближайшее время будут подведены итоги. Желаем всем удачи и дойти до знака!