

Муниципальный этап зимнего Фестиваля ВФСК ГТО среди всех категорий населения в г. Алексине

15 - 16 февраля 2017 г. в г. Алексине прошел муниципальный этап зимнего Фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) среди всех категорий населения. Участниками Фестиваля стали алексинцы в возрасте от 19 до 60 лет (VI-X ступени).

15 февраля проходили соревнования по бегу на лыжах на базе МБУ ДО ДЮСШ «Горизонт». Мужчины пробежали на лыжах 5 км, женщины 2 км и 3 км, в зависимости от ступени.

16 февраля в спортивном зале МБУ ДО ДЮСШ №3 «Атлет» проходили соревнования по остальным видам испытаний (в зависимости от ступени).

Испытания для мужчин:

Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)
или рывок гири 16 кг (кол-во раз);

Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (кол-во раз);

Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи см);

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);

Поднимание туловища из положения, лежа на спине (количество раз за 1 мин).

Испытания для женщин:

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)
или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз);

Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи см);

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);

Поднимание туловища из положения, лежа на спине (количество раз за 1 мин).