

Испытания комплекса ВФСК ГТО по силовым видам.

28 и 29 сентября 2022 года Центр тестирования ВФСК ГТО МО г. Алексин (МБУ ДО «ДЮСШ №1»), проводил тестирование по силовым видам в МБОУ «СОШ №9» и ГПОУ ТО «АМТ».

Участники выполнили такие нормативы, как: наклон, вперед стоя на гимнастической скамье, сгибание и разгибание рук, поднимание туловища, подтягивание из виса на низкой и высокой перекладине, рывок гири 16 кг, челночный бег, прыжок в длину с места.

В тестировании приняли участие более 200 человек в возрасте от 7 до 20 лет (I-VI ступени).

Все участники постарались и показали хорошие результаты! Желаем всем удачи, и дойти до знака!