

**Испытания комплекса ВФСК ГТО по силовым видам  
в МБОУ «Авангардской СОШ №7»**

**10 октября 2022** года Центр тестирования ВФСК ГТО МО г. Алексин (МБУ ДО «ДЮСШ №1»), проводил тестирование по силовым видам в МБОУ «Авангардской СОШ № 7».

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, челночный бег, прыжок в длину с места.

В тестировании приняли участие более 30 человек. Все участники постарались и показали хорошие результаты! Желаем всем удачи, и дойти до знака!