

Испытания комплекса ВФСК ГТО по силовым видам среди обучающихся общеобразовательных организаций и взрослого населения МО г. Алексина

15 и 22 октября 2022 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, рывок гири 16 кг, челночный бег, прыжок в длину с места. В тестировании приняли участие более 70 человек в возрасте от 6 до 66 лет (I – X ступени).

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