

Испытания комплекса ВФСК ГТО по силовым и беговым видам.

09 декабря 2023 года Центр тестирования ВФСК ГТО МО г. Алексин (МБУ ДО «ДЮСШ №1»), проводил тестирование по силовым и беговым 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; прыжок в длину с места; подъем гири; челночный бег; бег 30 метров.

В тестировании приняли участие более 20 человек. Все старались, и большинство участников выполнили испытания на золотой знак!

Ответить на все вопросы о реализации комплекса ГТО вам смогут в Центре тестирования. Специалисты подскажут, где и как присоединиться к движению по телефону +7(48753)4-89-65.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» реализуется в рамках федерального проекта «Спорт – норма жизни!» нацпроекта «Демография».