



Фото автора

22.02.2017 • Спорт •

К ГТО готовы!

Спорт и здоровый образ жизни становятся всё популярнее. Вот и первый этап зимнего фестиваля сдачи норм всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса ГТО собрал в спортивном зале 20-й школы десятки желающих проверить свою силу и выносливость.

Предварительно все 90 участников получили медицинский допуск, прошли регистрацию на сайте «Готов к труду и обороне» (user.gto.ru), где им был присвоен персональный номер. После прохождения всех этапов на сайте будут опубликованы имена тех, кто получит заветные значки золотого, серебряного или бронзового достоинства.

На прошлой неделе сдавали нормы ГТО спортсмены пятой ступени (16—17 лет), шестой ступени (18—29 лет), и впервые к ним присоединились мужчины и женщины в возрасте от 30 до 39 лет. Участникам предстояло проявить себя в следующих дисциплинах: прыжки в длину, наклоны из положения стоя (упражнение на гибкость), подтягивание или рывок гири (мужчины), отжимание (девушки), поднятие туловища из положения лёжа (упражнение на пресс). По результатам пройденных испытаний все участники первого этапа могут претендовать на значки. Но для этого им ещё предстоит пройти длинный путь. Следующий этап — лыжные гонки. А всего в списке норм ГТО восемь спортивных видов. В том числе плавание, лёгкая атлетика, стрельба, метание спортивного снаряда. Уже в марте десять лучших спортсменов из нашего города отправятся в Архангельск на региональный этап зимнего фестиваля тестирования ВФСК ГТО.

Автор статьи

[Анастасия Кудрина](#)