Создано: 24.11.2016 18:08
Опубликовано: 24.11.2016 18:08
Автор: Super User
Просмотров: 1849

16 ноября состоялось тестирование по нормативам испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). В тестировании приняли участие учащиеся образовательных учреждений г. Алексина, относящиеся к V ступени (возрастная группа 16-17 лет) и VI ступени (возрастная группа 18-29 лет) ВФСК ГТО, в количестве 52 человек.

Тестирование проходило в спортивном зале МБУ ДО ДЮСШ №3 «Атлет» по следующим видам испытаний:
- подтягивание из виса на высокой перекладине или рывок гири 16 кг;
- подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
- поднимание туловища из положения лежа на спине.

Часть нормативов участники сдали в октябре месяце. Для получения золотого знака отличия ВФСК ГТО необходимо сдать 8 испытаний (тестов): 4 теста обязательных и 4 теста на выбор. Большая часть тестов уже сдана. Для того чтобы посмотреть свои результаты участникам тестирования необходимо зайти в свой личный кабинет на сайте www.gto.ru.

*Источник:* http://aleksin.tula.ru/



Phoca PDF