Создано: 27.02.2017 14:50
Опубликовано: 27.02.2017 14:50
Автор: Super User
Просмотров: 1773

В городе на Оке прошел муниципальный этап зимнего фестиваля всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди всех категорий населения.

Участниками фестиваля стали алексинцы в возрасте от 19 до 60 лет.

Соревнования по бегу на лыжах прошли на базе ДЮСШ «Горизонт». Мужчины пробежали на лыжах 5км, женщины 2км и 3км, в зависимости от ступени.

В спортивном зале ДЮСШ №3 «Атлет» проходили соревнования по остальным видам испытаний.

Мужчины состязались в подтягивании из виса на высокой перекладине или рывок гири, сгибании и разгибании рук в упоре о гимнастическую скамью, наклоне вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, прыжках в длину с места толчком двумя ногами, поднимании туловища из положения лежа на спине.

Испытания для женщин: 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.

Источник: http://vesti-aleksin.ru

Phoca PDF