

ДЕПУТАТЫ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ ГОТОВЫ

23 мая прошло тестирование Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди депутатов и работников аппарата Совета народных депутатов Киселевского городского округа.

В тестировании приняли участие 18 человек в возрасте от 29 до 64 лет.

Компанию мужчинам составили три представительницы прекрасного пола: Татьяна Борисовна Калинина, Людмила Александровна Иванова и Эльвира Александровна Гребенщикова. Забегая вперёд, отметим, что с поставленными задачами женщины справились очень хорошо, также как и мужчины.

Участники были поделены на 5 возрастных групп в соответствии со степенями ГТО - с 7 по 10.

Всем им предстояло пройти испытания в следующих видах программы: поднимание туловища из положения лежа на спине; подтягивание из виса на высокой перекладине либо рывок шестнадцатикилограммовой гири (мужчины); подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (женщины); сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (от 60 лет и старше); плавание на дистанции 25 и 50 метров (в зависимости от возраста); прыжки в длину с места (мужчины).

Нормы ГТО выполнил каждый из депутатов. Все участники получили заряд бодрости и хорошего настроения и были награждены грамотами Центра тестирования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

