

Прыжок до ГТО

Девять лет назад началось возрождение комплекса ГТО. А сегодня он прочно вошел в нашу спортивную жизнь и стал ее важной составляющей. Нормативы ГТО — это поистине норма жизни! В Кадыйском районе практически все — от младших школьников до взрослых людей — бегают, прыгают, подтягиваются, осваивая этот физкультурно-спортивный комплекс. За последние годы обладателями золотых, серебряных и бронзовых знаков отличия ВФСК ГТО стали многие Кадыйчане всех возрастов. И не случайно. Ведь физическая активность, здоровый образ жизни важны в любом возрасте!

21 июля 2023г. нормативы испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» собрал в спортзале участников патриотического объединения «Патриоты» МБУ «Кадыйского районного краеведческого музея» и их руководителей.

Участников ждали тестовые испытания по следующим видам спорта: прыжок в длину с места толчком двумя ногами, подтягивание из виса на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, поднимание туловища из положения лежа на спине (за одну минуту), наклон вперед из положения стоя на скамье, бег в соответствии со ступенью ГТО, а также метание снарядов и рывок гири 16 кг.

Состязания проходили эмоционально, ребята подбадривали друг друга, а тех, кто явно шёл на рекорд — поддерживали аплодисментами. Азарт борьбы, казалось, с каждой минутой возрастал, поднималось настроение собравшихся — розовели щеки и блестели глаза. На каждой площадке, у каждого спортивного снаряда все участники и болельщики сопереживали, старались поддержать своих товарищей в стремлении преодолеть очередную ступень, собрать все силы и достигнуть желаемого результата.

Не секрет, регулярные занятия спортом — это поддержание оптимальной физической формы, эффективный способ повышения иммунного статуса организма и хорошая профилактика заболеваний. Сдача физкультурных нормативов и получение знака — стимул повысить уровень своей тренированности. Знаки отличия ГТО, кроме прочего, дают и ряд преимуществ их обладателям. Например, они учитываются как индивидуальные достижения при приеме в вузы и другие учебные заведения.

Ребята показали отличные результаты сдачи нормативов испытаний и удивили не только своих тренеров, но и самих себя. Мы желаем участникам дальнейших спортивных успехов и личных побед!











