

Подтянись к движению

23 августа 2023 года в рамках Недели здоровья на спортивной площадке тестирования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» прошло мероприятие по выполнению нормативов ГТО для учащихся 6а класса МБОУ Кадыйской СОШ.

Программа испытаний включала выполнение нормативов и упражнений: прыжки в длину с места, отжимание, подтягивание, поднимание туловища, наклон вперед из положения стоя, подтягивание из виса лежа и бег на 30 м. Все испытания были знакомы ребятам, ведь каждый из них встречался с этими упражнениями на уроках физкультуры в школе.

Прежде чем приступить к сдаче нормативов, участники, построившись в шеренгу, внимательно выслушали напутственные слова судей о том, что важен не столько желанный значок, сколько победа над своими слабостями. После этого была проведена разминка, чтобы разогреть мышцы и взбодриться перед началом выполнения испытаний.

Надо сказать, что выполнение упражнений вызвало настоящий соревновательный дух у ребят. Азарт борьбы, казалось, с каждой минутой возрастал, поднималось настроение, у собравшихся розовели щеки и блестели глаза. На каждой площадке, у каждого спортивного снаряда все участники сопереживали, старались поддержать своих товарищей в стремлении преодолеть очередное испытание, собрать все силы и достигнуть желаемого результата.

По окончании мероприятия каждому из участников был вручен буклет, где он мог ещё раз ознакомиться с информацией о комплексе ГТО и приятный сладкий приз.

Мы желаем всем ребятам спортивных успехов и больших побед!

















