В поселке городского типа Духовницкое состоялось тестирование по нормативам «ГТО»

На базе МОУ «СОШ им. Г.И. Марчука р.п. Духовницкое» состоялось тестирование по нормативам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Нормативы выполняли сотрудники МБУДО «ДШИ р.п. Духовницкое» и ребята 3 класса МОУ «СОШ им. Г.И. Марчука р.п. Духовницкое».

Программа тестирования состояла из следующих видов: подтягивание из виса на высокой и на низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лёжа на спине, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, бег на 30 м, 60 м, бег на 1000 м, 2000 м, челночный бег 3х10 м, метание мяча весом 150 г, метание гранаты.

Успешно выполнившие нормативы «ГТО» будут награждены знаками отличия ВФСК «ГТО».