

Сотрудники МЧС Зеленоградского округа приняли участие в сдаче нормативов ГТО

14.08.2018

В соответствии с Единым календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий города Москвы в воскресенье, 12 августа, на территории Парка Победы на Поклонной Горе состоялась ежегодная сдача нормативов «Готов к труду и обороне». В данном мероприятии смогли принять участие все желающие. Сотрудники МЧС г. Зеленоград не остались в стороне.

Акция «ГОТОВ» — это не только соревнования, но и большой семейный и корпоративный праздник. На мероприятии спортсмены, любители здорового образа жизни смогли выполнить от 5 до 11 спортивных испытаний.

После энергичной разминки ребята приступили к сдаче нормативов. Это была череда испытаний на силу, скорость и выносливость – от довольно простых, таких, как наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье или подтягивание, до непростого забега. Спасатели выполняли отжимания, подъемы туловища из положения лежа на спине, совершали прыжки в длину с места и забеги на короткие дистанции.

Мужчины проходили такой тест, как рывок шестнадцатикилограммовой гири: за минуту надо было поднять ее вверх на вытянутой руке определенное количество раз.

После того, как спортивные испытания оказались позади, участники получили медали за участие во Всероссийском туре «Готов».

Напомним, что знаки отличия Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» бывают бронзового, серебряного и золотого достоинств в каждой возрастной категории. Каждый комплекс соответствует не только возрасту, но и полу. Возрастных категорий одиннадцать: к первой относятся дети 6-8 лет, а к последней – взрослые, которым за 70.

Занимайтесь спортом, ведь спорт – это благородное занятие, которое выявляет в человеке не только физические способности, но и силу характера.

Адрес страницы: <http://st-krukovo.mos.ru/safety-and-security/mes-101/summary-MCHS/detail/7509192.html>

[Управа района Старое Крюково](#)