Каникулы с ГТО подошли к концу

Ежегодная акция «Каникулы с ГТО» прошла в Поморье в рамках Всероссийской декады спорта и здоровья под эгидой федерального проекта «Спорт – норма жизни» национального проекта «Демография».  
Сотрудники регионального центра тестирования «Водник» приняли выполнение нормативов ВФСК ГТО у школьников и их родителей. Свои силы испытали 46 человек в возрасте от шести до 36 лет.  
Программа акции включала выполнение нормативов по бегу на короткую и длинную дистанции; метание спортивного снаряда весом 500 и 700 г; подтягивание из виса на высокой перекладине, а также лежа на низкой перекладине; прыжок в длину с места; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; рывок гири 16 кг; подъем туловища из положения лежа на спине; стрельба из электронного оружия; метание теннисного мяча в цель; челночный бег; плавание и бег на лыжах.