Фестиваль ВФСК ГТО среди пенсионеров и ветеранов труда

16 декабря в сельском поселении Суерметово Кызыл-Ярского сельсовета прошел фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труде и обороне" среди пенсионеров и ветеранов труда, приуроченный к реализации проекта конкурса "Трезвое село"  
Главное кредо участников мероприятия желание оставаться долгие годы здоровыми ,бодрыми и позитивными.  
Несмотря на почтенный возраст участники поразили физической формой, проявили невероятное упорство, силу духа и азарт. Выполнили такие испытания как:  
~скандинавская ходьба на 3 км;  
~наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье;  
~поднимание туловища из положения лёжа на спине;  
~сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула;  
~сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью;  
Подобные мероприятия очень важны, так как помогают людям старшего поколения в ходе подготовки к выполнению норм ГТО укрепить здоровье, а главное дают возможность живого общения.