**Выполнили нормативы ВФСК ГТО на УРА!**

08 ноября 2018 года с 14:00 до 16:00 на базе ГБОУ СОШ № 562 (Ириновский пр., д. 17, к. 5) Центр тестирования ВФСК ГТО Красногвардейского района Санкт-Петербурга принимал нормативы силового и гимнастического комплексов "Готов к труду и обороне" у учащихся младших и старших классов.

Сначала дети под чутким руководством учителя физической культуры провели разминку в школьном спортивном зале, после этого Абросимов Иван Олегович приступил к непосредственному приёму нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне", таких как:

- прыжок в длину с места двумя ногами;

- наклон вперёд стоя на гимнастической скамье;

- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу;

- подтягивание (из виса на высокой перекладине/ из виса лёжа на низкой перекладине).

Чуть позже в этом же зале ребята выполняли норматив "челночный бег (3x10)", а в завершение от участников требовалось чтобы они выполнили норматив "поднимание туловища из положения лежа на спине" (количество раз за 1 минуту).

Согласно предоставленной учителем физической культуры заявке, в тестировании принял участие 31 человек. Каждый из них выполнил по пять нормативов. Но на этом их мучения не заканчиваются. Чтобы дойти до момента вручения заветного знака отличия "Готов к труду и обороне", им надо будет выполнить нормативы "стрельба из электронного ружья", а также норматив "плавание" (25, 50 метров). Желаем всем участникам удачи в спорте, и крепкого здоровья! ))