

## Спортивный праздник ГТО!

19.06.2021г. жители поселка Тотомица стали участниками спортивного праздника. Сдать нормы ГТО жители поселка позитивно восприняли эту идею. В основном всех беспокоил вопрос: «Смогут ли выполнить нормы?». Оказалось, что нормы «не кусаются», нормативы приемлемые, сдать не трудно.

Ранним утром жители поселка пришли в школу в спортивной форме и в отличном настроении. Вначале провели разминку, настроились положительно на выполнение заданий.

Чтоб спортсменов стало много,  
Чтобы жили люди долго,  
Чтобы знал и стар, и млад,  
Что здоровье – это клад!  
И посмотрим - кто кого!  
Все на сдачу ГТО!

Для тестирования было предложено 6 нормативов, 3 из них обязательные:

- подтягивание из виса на высокой перекладине или рывок гири для мужчин;
- подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу для женщин;
- наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (для мужчин и женщин)

И нормативы по выбору:

- стрельба из воздушного оружия;
- прыжок в длину с места;
- поднимание туловища из положения лежа на спине.

Все участники успешно справились с нормами ГТО. Было видно, что мероприятие очень понравилось, впечатления были самые лучшие, многим даже не хотелось уходить. Такие праздники отлично влияют на самоутверждение, но главное, что все участники довольны. Остаётся только порадоваться за них! Ведь спорт объединяет разные поколения. В здоровом теле - здоровый дух!

