

К труду и обороне готовы сотрудники администрации Нейского МО!

Сотрудники администрации Нейского МО проверили свою выносливость, силу, гибкость и скорость.

Добровольная сдача нормативов ГТО была введена в нашей стране по Указу главы государства, с целью пропаганды здорового образа жизни российских граждан. Официально нормативы могут сдавать люди от 6 до 70 лет в 11 возрастных группах.

Так, 22 июля изъявили желание проверить свои спортивные навыки сотрудники администрации. Все вышли на тестовые испытания в боевом и спортивном настрое. Участникам предстояла сдача нормативов по видам в соответствии с возрастными требованиями VI-IX ступеней: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (женщины), наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, поднятие туловища из положения лежа на спине, прыжок в длину с места толчком двумя ногами (VI-VII ступени), подтягивание из виса на высокой перекладине (мужчины), бег 2 км, 3 км (мужчины VII возрастная ступень). К слову сказать, все справились достойно.

