

28 мая в спортивном комплексе «Нефтяник» – коллектив социальной защиты города Ухты из 15 участниц разных возрастных категорий продемонстрировали свои способности в следующих видах испытаний:

- наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье;
- подтягивание из виса на низкой перекладине;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
- сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью;
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
- поднимание туловища из положения лежа на спине;
- бег на 60 и 1000 метров;
- смешанное передвижение на 1000 метров.

Такие мероприятия помогают объединить коллектив, укрепить здоровье и улучшить настроение.

Мероприятия комплекса ГТО проходят в рамках федерального проекта «Спорт – норма жизни» национального проекта «Демография» с целью популяризации активного образа жизни и привлечения всех категорий и групп населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

