

18 апреля сотрудники ГБУ РК «Ухтинский интернат» приняли участие в выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Сотрудники интерната разных возрастных категорий продемонстрировали свои способности в следующих видах испытаний:

- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание в упоре лежа;
- подтягивание на низкой перекладине и высокой перекладине;
- поднимание туловища из положения лежа на спине;
- наклон вперед из положения стоя на скамье;
- бег на 1 км и на 3 км;
- бег на 60 м;
- стрельба из электронного оружия;
- рывок гири 16 кг.

Участники тестирования успешно справились с выполнением нормативов. Каждый смог показать максимум своих стараний и усилий. А дружественная атмосфера, спортивный азарт и поддержка участниками друг друга подарила каждому отличное настроение, прилив сил и бодрости.

Сотрудники ГБУ РК «Ухтинский интернат» очень ответственно относятся к выполнению нормативов комплекса ГТО, и уже третий год радуют нас своими результатами. Они собственным примером показывают, что физическая активность - это здоровье, а движение - жизнь.

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.

