

4 июля Центр тестирования комплекса ГТО «Динамо» принял нормативы комплекса ГТО у себя на стадионе «Динамо».

В программу ГТО вошло 8 видов испытаний комплекса: бег на короткие и длинные дистанции, метание мяча и спортивного снаряда, челночный бег, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклон вперед из положения стоя, поднимание туловища из положения лежа, прыжок в длину с места.

Напомним, что бег на короткие и длинные дистанции являются обязательными с 1 по 6 возрастную ступень. Так же в обязательную программу входят виды на гибкость и силу. Остальные виды были по выбору, дно из которых метание. Для испытания (теста) «метание» используются теннисный мяч, мяч весом 150г и спортивные снаряды 500г и 700 г.

Большинство участников выполнили нормативы на знак отличия и в конце отчетного

периода будут представлены к награждению.

С результатами выполненных испытаний каждый участник может ознакомиться в своем личном кабинете на официальном портале комплекса ГТО.

Следующий прием нормативов состоится 10 августа 2019 года. Подробная информация о приеме нормативов на официальном сайте Кировской региональной организации ОГО «ВФСО «Динамо» http://gto.security43.ru/документы .