Тестирование школьников ВФСК ГТО

13 декабря в тренажёрном зале стадиона «Снежеть» состоялось тестирование всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) спортсменов детско-юношеской спортивной школы, учащихся школы им. А. М. Горького.

Перед началом тестирования юные баскетболистки провели разминку на тренажёрах. Ребята получили много положительных эмоций, ведь такая форма разминки у них впервые.

Для получения знака ГТО ребятам необходимо выполнить ещё пять видов испытаний, а для этого необходимы систематические тренировки. Беговые дорожки и велотренажёры хорошо подойдут для подготовки к выполнению испытаний на бег, а многофункциональные тренажёры позволят укрепить мышцы.

Двери стадиона открыты для всех кто с пользой для здоровья хочет провести активный отдых, стремиться к достижению спортивных результатов.

