



11 декабря 2024 года на базе МБОУ ЗАТО Видяево СОШ №1 состоялся приём нормативов в рамках состязаний по программе многоборья ВФСК ГТО «Декада ГТО в Мурманской области!» I- XVIII ступени, посвященных 10-летию возрождения комплекса ГТО.

Участники сдавали следующие нормативы, согласно каждой ступени:

- бег 30м;
- челночный бег 3×10 метров;
- подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики/юноши/мужчины) ;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девочки/девушки/женщины);
- поднятие туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту);
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами.
- наклон вперед на гимнастической скамье

Количество участников принявших участие в мероприятии -

#насеверезить

#насевереспорт

#ВидяевоГТО

#ГТО

#здоровыйобразжизни



