

5 января 2024 года на базе МАУ ДО «СШОР Волна» МО БР прошло мероприятие по выполнению нормативов комплекса ВФСК «ГТО» в рамках Декады спорта и здоровья среди сотрудников МАУ МО БР «ЦФМР» и МАУ ДО «СШОР Волна» МО БР.

Успешно были выполнены следующие нормативы:

- Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;
- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
- Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту);
- Подтягивание из виса на высокой перекладине;
- Подтягивание из виса на низкой перекладине (для женщин);
- Плавание 50м.

Участие в спортивных мероприятиях влияет на сплоченность коллектива, что в свою очередь оказывает благоприятное воздействие на результативность и эффективность работы.

Каждый может стать участником тестирования ВФСК «ГТО»! Заявки принимаются по электронной почте belora-msc@mail.ru





