

Команда Ивнянского района в составе:

Избирян Михаил

Избирян Ирина

Сафонов Валентин

Сафонова Элеонора

Пелифосов Александр

Сазонова Виктория

Горьковец Павел,

приняла участие в фестивале ВСФК ГТО «Игры ГТО», который проходил 23-24 сентября на базе учебно-спортивного комплекса НИУ «БелГУ» С.Хоркиной в г.Белгород.

В соревнованиях приняло участие 30 команд.

Участник IX ступени нашей команды стал бронзовым призёром 🏅, с чем мы его поздравляем! 🤝💪
«Гонка ГТО» проходила в 5 этапов.

Мужчины:

1 этап – 5 прыжков с места на расстояние 180 см;

2 этап – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу– 25 повторений;

3 этап – рывок гири 16 кг - 20 повторений;

4 этап – поднимание туловища из положения лежа на спине – 30 повторений;

5 этап – подтягивание из виса на высокой перекладине – 10 повторений.

Женщины:

1 этап – 5 прыжков с места на расстояние 150 см;

2 этап – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу– 10 повторений;

3 этап – приседания с гирей 8 кг – 15 повторений;

4 этап – поднимание туловища из положения лежа на спине – 20 повторений;

5 этап – подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине – 8 повторений.

Поздравляем наших спортсменов и гордимся их успехами! Так держать!!!

