19 апреля 2019 года в 14.00 состоялись городские соревнования ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) в рамках гонки ГТО «Подтянись к движению!» для возрастных групп, которые соответствуют ступеням с I по ХI. Всего приняло участие в сдачи норм (тестов) ВФСК ГТО 35 человек, в том числе:

- I ступень – 1 человек

- II ступень – 2 человека

-III ступень – 9 человек

- IV ступень – 7 человек

- V ступень – 13 человек

- VI ступень – 3 человека

Были  представлены следующие виды  испытаний (тестов):

- челночный бег 3\*10 (м)

- подтягивание из виса на высокой перекладине

- подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

- 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

- рывок гири 16 кг

- метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м.

Ждем всех желающих участников  на следующие сдачи норм (тестов) ВФСК ГТО в соответствии с планом принятия нормативов (тестов) ВФСК ГТО отделом ВФСК ГТО МАУ ДО ДЮСШ КГО

