

Акция «ГТО на космической скорости!»

Если ты уверен в себе, своих силах и выносливости – Региональный центр тестирования ГТО приглашает тебя принять участие в акции «ГТО на космической скорости!». Это испытание, на которое способен не каждый!

Если тебе больше 16 лет, у тебя есть возможность проверить себя в нормативах ВФСК ГТО и выполнить требуемое количество испытаний на знак отличия за один день!

Встречаемся 23 ноября в 09:30 в спортивном зале ЦСП «Анненки» (ул. Анненки д.5, г. Калуга)

У участников будет возможность выполнить широкий спектр испытаний ГТО:

- 1) Бег на 10 м, 30 м, 60 м, 100 м
- 2) Бег на 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м, смешанное передвижение на 1000 м, 2000 м, шестиминутный бег до 800 м, скандинавская ходьба на 3 км
- 3) Подтягивание из виса на высокой или низкой перекладине, Рывок гири 16 кг, Сгибание разгибание рук в упоре лежа
- 4) Наклон вперед из положения стоя
- 5) Поднимание туловища из положения лежа на спине, прыжок в длину с места толчком двумя ногами
- 6) Метание теннисного мяча в цель, челночный бег 3х10 м, стрельба из «электронного оружия»

Лучших спортсменов, помимо хорошего настроения и заряда бодрости, ожидают призы – лицензионная атрибутика ВФСК ГТО!

А ты готов бросить себе вызов?

ГТО Дзержинский район

Приглашаем принять участие в акции
«ГТО НА КОСМИЧЕСКОЙ СКОРОСТИ»
Среди жителей Калужской области
старше 16 лет

#Нормативы ГТО-нормативы
#ГТОКалуга

**ВЫПОЛНИ ИСПЫТАНИЯ НА ЗНАК ОТЛИЧИЯ ГТО
ЗА 1 ДЕНЬ!**

#ГТО
#Подтянись-фитнесинфо

23 НОЯБРЯ 10:00

СКОРОСТЬ
ВЫНОСЛИВОСТЬ
СИЛА
 ГИБКОСТЬ

Условия выполнения
4 обязательных + 1-2 прикладных норматива

Спортивный зал
ГАУ КО «ЦСП Анненки»

Районная школьная спортивная лига по бадминтону

15 ноября МКУ ДО «Спортивная школа Дзержинского района» организовала и провела в спортивном зале МКОУ "Дворцовская ООШ" мероприятия районной школьной спортивной лиги по бадминтону. В лиге участвовали команды малокомплектных и сельских школ.

Бадминтон – одна из любимых игр ребят. Играли с азартом.

В командном зачете места распределились следующим образом:

- 1 место - МКОУ "Лужновская СОШ"
- 2 место - МКОУ "Бегичевская ООШ"
- 3 место - МКОУ "Дворцовская ООШ"

Поздравляем победителей и призеров!!!! Все большие молодцы!

ГТО Дзержинский район





Бронзовые призеры Первенства области по баскетболу

11-12 ноября, во Дворце спорта «Центральный» г. Калуги, прошло Первенство Калужской области по баскетболу, старший возраст юношей 2006-2007 г. р.

Команда МКУ ДО «Спортивная школа Держинского района» заняла 3 место, уступив СШ №1, г. Калуги и СШ Малоярославецкого района.

Тренер команды – Ирина Юрьевна Павлова

Молодцы! Это был хороший опыт, но есть над чем поработать!

ГТО Держинский район



Ирина Кочеря. ПКТУ спорт-интерн 2006-2007 г.г. Фото: 12.11.23





