

В минувшую субботу в Арамилском городском округе прошел Единый день ГТО

На стадионе Центра «Созвездие» состоялся прием нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди населения города Арамил.

Еще один коллектив присоединился к движению ГТО – это сотрудники ИТ-куба г. Арамил. В течение месяца они готовились к сдаче нормативов комплекса ГТО. Чтобы уж точно получить какой-нибудь знак отличия, с ними пришла группа поддержки, которая громкими возгласами поддерживала своих коллег. И знаете, это помогало!

В мероприятии также приняли участие учащиеся школы №1 и №4, а также взрослое население, заявившись на акцию в индивидуальном порядке.

Первым испытанием стали прыжки в длину с места. Необходимо было сделать три попытки, лучший результат шел в зачет. В каждой возрастной категории разные нормативы. Кому-то достаточно прыгнуть 1,5 м, а кому-то и больше 2 м недостаточно. Тем не менее дальше всех прыгнул Тимофей Маслов – 238 см.

Второе испытание – пресс. Необходимо за 1 минуту выполнить упражнение «поднимание туловища из положения лежа на спине». Этот тест сдавали испытуемые старше 40 лет, а также те, кто пожелал улучшить результат, перекрывая неудачный прыжок. Эти два вида испытания до 11 ступени идут как альтернатива. Рекордсменом в поднимании туловища в этот день стал Ярослав Ярополов, показав результат 44 раза.

Третьим видом стало упражнение на гибкость. В первую очередь к гимнастической скамье подходили участники, которые были уверены, что выполнят испытание на золотой знак отличия. Остальные в это время разминались: делали взмахи ногами, наклонялись к земле, разогревая мышцы. Самым гибким участником стала Ольга Свиридова – 23 см.

Четвертым испытанием стало упражнение на силу. Мальчики, юноши и мужчины показали свои физические качества на высокой перекладине, поочередно соревнуясь, кто больше подтянется. Выиграл «состязание» Ярослав Ярополов, подтянувшись 22 раза.

Пятое испытание – отжимание. Необходимо сгибать и разгибать руки в упоре лежа на полу. Подсчет количества отжиманий фиксировать с помощью контактной платформы – специального устройства регистрации результата. Это упражнение в основном вы-



Девять знаков «золота» и «бронзы», семь – «серебра»



полняли представительницы прекрасной половины человечества. Но и мужская половина тоже потужималась, хотя испытание на силу они успешно прошли в подтягивании. Рекорд дня установил школьник Айказ Овсепян – 50 раз.

Шестое испытание – челночный бег «3 x 10 м». Этот тест проходят ребята по 5 ступень включительно – до 15 лет. Вновь Айказ Овсепян стал лучшим, показав время 7,3 с., но для его возраста это лишь на серебряный знак.

Седьмое испытание – бег на короткую дистанцию. 30 м бегали школьники до 15 лет. Чемпиона по бегу вы уже знаете – это Айказ Овсепян. Здесь он выполнил норматив на золотой знак отличия комплекса ГТО. Результат – 4,6 секунды.

Остальные испытуемые бегали 60 м (кроме участников старше 40 лет, у них это испытание исключено из нормативов). Самым быстрым стал Тимофей Маслов – 7,9 с., тютелька в тютельку уложившись в «золотой» норматив.

Восьмое испытание – бег на длинную дистанцию. В зависимости от ступени участники бежали от 1 до 3 километров. Бег проходил по асфальтовой дорожке вокруг стадиона. Лучший результат в беге на 1000 м показал Александр Брызгалов – 3 м. 48 с. Среди женщин – Евгения Артамоновас с результатом 4 м. 23 с.

В беге на 1500 м лучшее время у Владислава Николаева – 6 м. 37 с., на 2000 м – у Ольги Свиридовой – 9 м. 37 с., на 3000 – у Ярослава Ярополова: 11 м. 47 с.

Девятое испытание – метание спортивного снаряда. Для юношей и мужчин вес снаряда составляет 700 граммов, для девушек и женщин – 500. Дальше всех среди женщин снаряд метнула Ольга Свиридова – на 23 метра, а у мужчин рекорд дня показал Ярослав Ярополов – 35 метров.

Для некоторых участников выполнение нормативов испытаний ВФСК ГТО в этом году завершено, другим необходимо выполнить дополнительно другие виды, но это уже в другой день и в другое время.

– Все молодцы! Мероприятие состоялось. Спасибо участникам! – говорят организаторы Единого Дня ГТО в Арамиле. – В итоге 9 человек выполнили нормативы по золотому знаку отличия, 7 – показали результат на серебряный знак, а 9 – на бронзовый. Остальных участников подвел бег на длинную дистанцию. Но это не беда: можно будет пересдать до конца года. Сами знаки отличия участники получат позже: кто сдал на «золото» – к концу лета, а кто на «серебро» и «бронзу» – уже в следующем году.

Текст и фото: Центр тестирования ГТО в Арамиле

