

«ГИБКОСТЬ ГТО» в ШСК

На прошлой неделе в нашем ШСК стартовали соревнования «ГИБКОСТЬ ГТО» среди обучающихся 2-ых, 7-ых и 10-11-ых классов.

Данные соревнования организованы в рамках популяризации ГТО в общеобразовательном учреждении.

Инициатором соревнований выступила учитель ФК этих классов Кинарейкина Наталья Васильевна.

🔥 Среди 31 участника из 7-ых классов победили Махотина Анна (18 см) и Талоян Темур (13 см).

🔥 Среди 22 участников старшего звена «Гибкость ГТО» выиграли Кугузова Арсения из 11-А и Седов Сергей из 10-А.

🏆🏆 Именно эти ребята будут награждены грамотами.

Техника выполнения норматива: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье:

- ✅ ноги участника выпрямлены в коленях
- ✅ ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см.
- ✅ по команде участник выполняет два предварительных наклона
- ✅ ладони двигаются вдоль линейки измерения
- ✅ при третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживается в течение 2 секунд

Величина гибкости измеряется в сантиметрах 📏

Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже — знаком «+».

🚫 Ошибки:

- ▼ сгибание ног в коленях
- ▼ удержание результата пальцами одной руки
- ▼ отсутствие удержания результата в течение 2 секунд

Мельникова Светлана(руководитель ШСК)

Фотографии с тренировки перед соревнованием от Кинарейкиной Н.В.

#ОбразованиеТутаев



