С 13 по 15 марта в г. Октябрьский прошёл Республиканский зимний фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) среди обучающихся общеобразовательных учреждений Республики Башкортостан!

Команду нашего района представили ученики:

• Усманов Артем и Зиннатуллина Алсу (III ступень)

• Фархиуллин Рафаэль и Мирсаяпова Айгиза (IV ступень)

• Янсурин Фидан и Ахметова Айсылу (V ступень)

Спортивная программа Фестиваля включала тесты III-V ступеней комплекса ГТО.

Первый день состязания состояли из пяти увлекательных этапов, проверяющих физическую подготовленность и командную слаженность:

• Челночный бег — 3 подхода по 10 метров.

• Прыжок в длину с места — три прыжка, каждый не менее 150 см.

• Поднимание туловища — 15 подъемов.

• Сгибание и разгибание рук в упоре лежа — 10 повторений.

• Метание мяча (1 кг) в обруч с расстояния 3 метра.

Второй день был не менее напряженным и насыщенным:

• Челночный бег на 3 подхода по 10 метров.

• Поднимание туловища из положения лежа на спине.

• Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для девочек) и подтягивание на высокой перекладине (для мальчиков).

• Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

• Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.

На третий день наши ребята приняли участие в лыжных гонках, где они соревновались на дистанциях 1, 2 и 3 километра, демонстрируя отличную физическую подготовку и стойкость!

Искреннею благодарность выражаем тренерам-преподавателям Колодкину Артему Сергеевичу, Хакимовой Нурие Фратовна и Вахитовой Ирине Нуримановне, за качественную подготовку команды. Ваша энергия и любовь к спорту вдохновляют ребят на успехи!

Особая благодарность Фархиуллиной Марине Айратовне за сопровождение, помощь и поддержку детей в участие в Фестивале.

Желаем нашим спортсменам не останавливаться на достигнутом! Пусть это участие станет мощным импульсом для новых свершений и вдохновит вас на покорение новых высот.

Вперед, к новым целям и достижениям! ✨

#ФестивальГТО#ГТОБашкортостан#ГТОКигинсикйрайон#