



Муниципальный центр тестирования в Притобольном районе объявляет онлайн конкурс «Лучший в ГТО».

Для участия в конкурсе необходимо:

1. Выполнить 2 норматива комплекса ГТО: сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание) и поднятие туловища из положения лежа на спине (пресс) максимальное количество раз.

2. Записать на видео выполнение упражнения.

3. Отправить видео на WhatsApp (89195992601) с пометкой конкурс ГТО.

Конкурс проводится с 25 ноября по 11 декабря 2020 года, принять участие могут все желающие, не зависимо от возраста и пола.

Победители по видам испытаний будут награждены грамотами и призами.

Правильное выполнение упражнений можно посмотреть на сайте gto.ru разделе «Как выполнять».