19 декабря 2022 Единый день сдачи Всероссийский Физкультурно-спортивный комплекс «ГТО» собрал в спортзале МКУ «КСК» жителей Администрации сельского поселения с. Шилан которых ждали испытания по следующим видам: прыжок в длину с места толчком двумя ногами, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Участники выдержали предложенные им испытания и зарядились позитивными эмоциями!

Если и Вы хотите ознакомиться с ВФСК ГТО, узнать свою возрастную ступень, виды и нормы, которые Вам необходимо выполнить, зарегистрируйтесь на сайте [www.gto.ru](http://www.gto.ru) и получите всю необходимую информацию по адресу с. Красный Яр, ул. Советская, 47., а также по телефону 884657 2-01-66















