

## Готов к труду и обороне

В спортивном зале Северского психоневрологического интерната 6 декабря 2023 года состоялся физкультурно-спортивный комплекс: «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди инвалидов интерната.

Ребята попробовали свои силы в сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Основу программы мероприятия составили испытания комплекса ГТО: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения сидя на полу, поднимание туловища из положения лежа на спине.

В сдаче нормативов комплекса ГТО приняли участие 30 инвалидов 1 и 3 этажей, а так же 20 зрителей.



*Спортивный зал Северского интерната.  
Участники физкультурно-спортивного комплекса ГТО.  
6 декабря 2023 года*



*Спортивный зал Северского интерната.  
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Комплекс ГТО.  
6 декабря 2023 года*



*Спортивный зал Северского интерната.  
Поднимание туловища из положения лежа на спине. Комплекс ГТО.  
6 декабря 2023 года*



*Спортивный зал Северского интерната.  
Поднимание туловища из положения лежа на спине. Комплекс ГТО.  
6 декабря 2023 года*



*Спортивный зал Северского интерната. Растяжка.  
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Комплекс ГТО.  
6 декабря 2023 года*