



## СОРЕВНОВАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ГФОК

«Готов к труду и обороне!» - этот девиз является символом советской эпохи. С 1931 по 1991 год в СССР действовала программа физической подготовки. Для получения заветного значка необходимо было выполнить определенный набор заданий. Быть отличником ГТО считалось почетным.

На смену ГТО в Беларуси пришел физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь. Его цель – развитие физкультуры и спорта, оздоровление и физическое воспитание населения, формирование здорового образа жизни. Программа комплекса состоит из 6 ступеней, дифференцированных по различным возрастным группам граждан от 6 до 59 лет и старше. В отличие от значка ГТО, значок «Физкультурник Беларуси» не имеет степеней, а получить его может любой желающий, показавший высокие спортивные результаты (по каждому нормативу не ниже 9 баллов). Например, для получения значка мужчине в возрасте 35 лет необходимо прыгнуть с места 245 — 264 см, подтянуться — 17 — 25 раз, за 6 минут пробежать — 1900 — 2200 метров и выполнить на отлично другие нормативы. Женщине этого же возраста необходимо прыгнуть с места 188 — 205 см, поднять туловище 41 — 50 раз за минуту, пробежать 30 метров за 5,90 сек и прочее.

смогли оценить уровень своей физической подготовленности в прыжках в длину с места, беге, сгибании и разгибании рук в упоре лежа на полу, подтягивании на высокой перекладине, поднимании туловища из положения лежа на спине, наклонах вперед.



По словам участников мероприятия, чтобы выполнить спортивные нормативы – нужно регулярно заниматься физкультурой и спортом.



Сотрудники, показавшие лучшие результаты в своих возрастных группах – **Антонович Виталий, Богданович Виталий, Крупенич Иван, Черненко Михаил, Высоцкая Алена, Мицкевич Галина, Селецкая Светлана, Шостак Алина**, будут отдельно отмечены дипломами и подарками от цехового комитета профсоюза.

Все участники мероприятия получили положительный заряд энергии спортивного духа, хорошего позитивного настроения, а результаты тестов стали поводом задуматься о своей физической форме и о здоровье. Призывом к действию стали и розданные в рамках праздника, накануне Всемирного дня без табака, листовки о вреде табакокурения.

Администрация филиала №5 «Гродненский КСМ» вместе с цеховым комитетом профсоюза предложили всем желающим проверить уровень своих физических возможностей и пригласили 17 мая на Праздник здоровья в ГУО «СШ №16 г. Гродно», в рамках которого прошла сдача норм физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь.

Праздник начался с торжественного открытия и разминки, которую провели тренеры ФОКа «Атлантик». Мужчины и женщины, разных возрастных категорий,