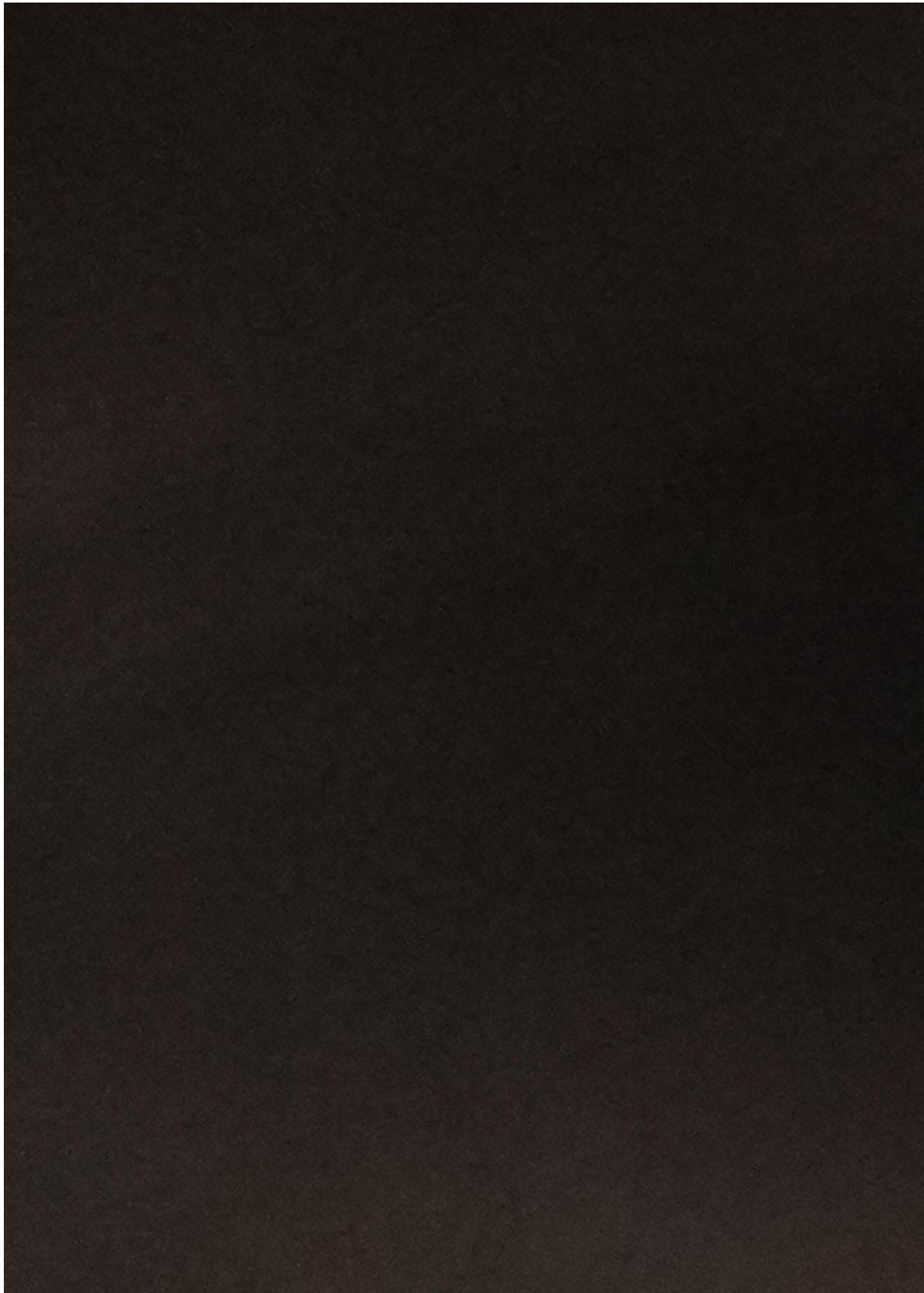

12.11.2025 08:11

Наши сотрудники прошли испытания ГТО: два дня спорта и командного духа



В Байконуре успешно завершился Фестиваль ГТО среди организаций комплекса «Байконур»

Первый день — личные зачеты и первые победы!

В пятницу, 7 ноября, наши коллеги приняли участие в индивидуальном тестировании по ГТО

- Прыжок с места толчком с двумя ногами

- Силовые упражнения:

Мужчины: подтягивание из виса на высокой перекладине

Женщины: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см

Все: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу

- Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)

- Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье

В этот день каждый боролся за личный результат! По итогам тестирования:

Кочубей Анастасия заняла 1 место среди девушек, набрав 288 очков!

Кочубей Николай занял 3 место в мужском зачете с результатом 283 очка!

Второй день — командная эстафета

В субботу, 8 ноября, борьба переместилась в спортивный корпус «Маяк», где развернулись

Программа эстафеты включала шесть испытаний:

- Челночный бег (женщины)
- Отжимания от пола на время (мужчины)
- Прыжок в длину с места на результат (женщины)
- Рывок гири 16 кг (мужчины)
- Приседания с гантелями (женщины)
- Бег с препятствиями (мужчины)

Наши команды показали хороший результат, борясь буквально за доли секунд.

