

## Поможем подготовиться к выполнению норм ГТО

Подготовка осуществляется по таким видам нормативов, как:

- поднимание туловища из положения лежа на спине;
- наклон вперед из положения стоя;
- рывок гири;
- подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Подготовка проводится бесплатно. Подготовиться может любой желающий среднего и старшего возраста.

Ждем вас еженедельно по субботам с 10:00 до 12:00, по адресу: ул. 60 лет СССР 29а.

Предварительная запись **ОБЯЗАТЕЛЬНА!**

Запись осуществляется по тел.: 35-78-44.

#ЯмалСпорт#СпортНормаЖизни#YamalSport#ЯНАО#Ямал#НоябрьскСпорт#ГТО#ГотовкТрудуиОбороне#ВФСКГТО

