27.03.2019 21:03

Сдача нормативов по физической подготовке за март 2019 года

В рамках контрольных занятий в Центре проходит сдача личным составом Центра нормат
физической подготовке за март 2019 года. Выполняются такие упражнения, как подтягив
перекладине, челночный бег, отжимание/приседание, а также упражнения с элементами
норм ГТО - это прыжок с места в длину и наклон вперед из положения стоя с прямыми но
полу.