



В Бурятии 95-летний ветеран Великой Отечественной Войны выполнил нормативы ГТО



«Заслуженный работник физической культуры и спорта Бурятии» Иван Михайлович Егоров 48 лет проработал тренером-преподавателем по легкой атлетике в турунтаевской детско-юношеской спортивной школе и воспитал не одно поколение спортсменов.



«Секрет активной жизни в таком возрасте прост, - признается обладатель золотого знака ГТО, - нужно не курить, а двигаться, стараться регулярно заниматься физкультурой и спортом».



Иван Егоров воевал на Восточном фронте. К занятию физкультурой приобщился уже после возвращения на родину. С тех пор со спортом не расстается. Нормативы современного комплекса ГТО ветерану дались, как он сам признался - легко.



Иван Михайлович выполнил следующие виды испытаний:



Смешанное передвижение на дистанции 2 км.

Результат -18 мин.53 сек. (Норматив на золото - 19 минут)



Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье

Результат – 0 см. (Норматив на золото -6 см.)



Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула.

Результат – 14 раз (Норматив на золото - 8 раз)



Поднимание туловища из положения лёжа на спине.

Результат – 14 раз (норматив на золото 14 раз)



Смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км.

Результат -28 мин. 47 сек. (Норматив на золото - 29 минут)



«Отжимания, приседания, на гибкость, ходьба. Попробовал, получилось, выполнил», - подытожил 95-летний физкультурник.