

Соревнование с самим собой

Приглашаем всех желающих выполнить нормы ГТО

В первую очередь ГТО – это соревнование с самим собой. Только от вас зависит на какой знак отличия вы сможете подняться или пробежать. Регулярные физические упражнения не только подготовят вас к испытаниям ГТО, но и прокачают ваше тело и разум.

Обозначим важные показатели, стимулирующие к подготовке и сдаче норм ГТО.

Чувство гармонии

Спорт благотворно воздействует и на тело, и на внутреннее состояние. С каждым годом все больше россиян делают выбор в пользу гармонии и душевного равновесия.

Укрепление иммунитета

При здоровом подходе к спорту укрепляется иммунитет, а, следовательно, улучшается самочувствие. В организме вырабатываются эндорфины, поэтому после тренировки вы

чувствуете себя лучше.

Стрессу – нет

Способы управления стрессом различны – медитация, йога, а также физическая активность, особенно аэробные упражнения низкой интенсивности.

Здоровый сон

Регулярно выполняя физические упражнения, вы избавите себя от проблем с бессонницей.

Снижается риск заболеваний сердца

Регулярные физические упражнения улучшают здоровье сердечно-сосудистой системы и способствуют снижению артериального давления.

Заряд энергии

Вы приводите мышцы в тонус, и сразу появляется дополнительная энергия. А когда много энергии, жизнь воспринимается гораздо увлекательнее.

Выполни нормы ГТО!



Осанка

Ровный позвоночник способен сохранить статную фигуру и здоровье на долгие годы. Правильные физические упражнения снимут мышечное напряжение и избавят от боли в спине.

Очищение организма

Систематическая физическая активность омолаживает организм снаружи и изнутри. Это значит, что занятия спортом не только помогают выглядеть лучше, но и дают возможность продлить молодость.

Сбросите лишний вес

Физическая активность важна в борьбе с лишним весом, но

чтобы добиться действительно эффективных результатов, одновременно с занятиями спортом нужно сбалансированно питаться.

Новые знакомства

Спорт – это не только здоровье, но и общение, новые встречи и знакомства.

Занимайтесь спортом, укрепляйте здоровье и приходите в Центры тестирования для сдачи нормативов комплекса ГТО!

Я хочу выполнить нормативы ГТО, что для этого нужно?

1. Зарегистрироваться на сайте www.gto.ru/. При регистра-

ции каждому участнику присваивается личный уникальный идентификационный номер (УИН). Также на сайте можно ознакомиться с нормативами ВФСК ГТО с 1 по 18 ступень.

2. Получить медицинский допуск от врача.

3. Подать заявку на прохождение тестирования: через госуслуги, по электронной почте gto@aramilgo.ru, лично, обратившись в Центр тестирования ГТО Арамильского городского округа, по адресу ул. Красноармейская, 118, спортивная школа «Дельфин» в рабочее время: пн - пт с 08.00-17.00. (Тел.: 8 (343) 385-34-80 (доб. 4111))

4. Ждать приглашения на тестирование.

МБУ КДК "ВИКТОРИЯ"
посёлок СВЕТЛЫЙ, 42А
20 декабря
начало в 11:00
цена 400 руб.

ТЕАТР АКТЕРОВИЧ
ТЮЗ ГИМНАЗИИ

ДЕД МАТРОС
МОКРЫЙ НОС

или Новый год пошёл НЕ по плану

СПРАВКИ ПО ТЕЛЕФОНУ: 8(343) 385-39-53

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования "Детская школа искусств"
адрес: г. Арамиль, ул. 1 Мая, д. 3

06 ДЕКАБРЯ 2025 19:00

КОНЦЕРТ
Андрея Конугурова
Флейта

Лучшие хиты в новом, самом неожиданном звучании!

билеты по ссылке в группе ВК
https://vk.com/dshi_aramil
или по QR коду
8(34374)3 01 43

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования "Детская школа искусств"
адрес: г. Арамиль, ул. 1 Мая, д. 3

04 декабря 18:30-20:00

Мастер-класс
"СКЕТЧИНГ МАРКЕРАМИ"

Материалы предоставляются.
Бумага 20*30 см, маркеры, линеры
возраст участников 7+
стоимость 550р

билеты по ссылке в группе ВК
https://vk.com/dshi_aramil
или по QR коду
8(34374)3 01 43

МЫ В СОЦСЕТЯХ:

vk.com/vestiaramil

ok.ru/vestiaramil

Арамильские Вести

Еженедельная бесплатная городская газета

✓ Новости
✓ Статьи
✓ Рецензии
✓ Полезная информация
✓ ТВ-программа
✓ Скандорды
✓ и множество другой актуальной информации

Тираж: 8000 экземпляров
Распространение: стойки, магазины, учреждения, почтовые ящики многоквартирных домов

РАЗМЕЩЕНИЕ РЕКЛАМЫ В ГАЗЕТЕ

т. 8-950-639-43-11
vesti-aramil@yandex.ru

БЕСПЛАТНАЯ ЮРИДИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

Бесплатная юридическая помощь стала доступнее!!!

Наведите камеру телефона на QR код и получите информацию о порядке оказания бесплатной юридической помощи в Свердловской области и категориях граждан, имеющих право на такую помощь