**Молодые спортсмены улучшили показатели ГТО на тренировке 18 декабря**

18 декабря участники спортивной секции провели интенсивную силовую подготовку, направленную на повышение результатов сдачи норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Под руководством опытного тренера молодые ребята активно работали над развитием силы, выносливости и координации движений. Тренировка включала упражнения на развитие основных физических качеств: подтягивания, отжимания, пресс, приседания и другие элементы программы ГТО. Участники проявляли упорство и целеустремленность, стремясь преодолеть личные рекорды и достичь высоких показателей.

