ГИРИ. СПОРТ СИЛЬНЫХ И ЗДОРОВЫХ

Автор: admin
12.02.2021 12:50 - Обновлено 12.02.2021 12:52

Гири – один из самых универсальных спортивных снарядов, с помощью которого можно выполнять множество базовых упражнений для развития всех групп мышц. Регулярные занятия позволяют увеличить мышечную массу, укрепить кости и суставы, полезны для сердечно-сосудистой системы. Основным же качеством, которое воспитывают гири, является силовая выносливость. Гиревой спорт, зародившийся в конце XVII века как способ демонстрации силы и удали на ярмарках и праздниках, сегодня вышел на международный уровень - многие иностранные спортсмены специально приезжают в Россию, чтобы потягаться с нашими гиревиками.

6 и 7 февраля 2021 года в спортивном клубе «Самбо-дзюдо» состоялся Чемпионата по гиревому спорту Борисоглебского городского округа. Соревнования организованы Борисоглебской детско-юношеской спортивной школой с целью пропаганды здорового образа жизни и популяризации гиревого спорта среди населения округа.

Победителем в своей весовой категории в двух дисциплинах стал студент 1 курса Борисоглебского дорожного техникума Крылов Никита.

Поздравляем Никиту с победой и желаем ему новых достижений в спорте!

БДТ гордится своими спортсменами!

ГРАМОТА
ДИПЛОМ