

## ***В Таганроге 95-летний ветеран войны сдал нормы ГТО***

**Потеря И.**

95-летний Вадим Михайлович Терновой пришел на стадион как и остальные претенденты на сдачу нормы ГТО в спортивной форме и удобной обуви. Улыбаясь, он попросил внести себя в списки.

- Будете сдавать? - с недоверием поинтересовались физкультурники, которые годились пенсионеру в правнуки.

- Меня позвали добровольцем, мол, можно попробовать силы, - загадочно ответил подполковник в отставке и бывший сотрудник внешней разведки.

Замахнулся участник финской войны и ветеран ВОВ Вадим Михайлович на нормативы 11-й ступени - это возрастная группа самых опытных и уважаемых физкультурников (70 лет и старше). Причем был уверен в своих силах, в отличие от молодежи, которая все сомневалась в хороших результатах.

- Раньше много занимался спортом, играл в волейбол, сейчас возраст не тот, но сдам, как в 1937 году, - сказал спортсмен. - Силы есть, буду стараться!

Подполковник свое слово сдержал. Пенсионер, который, несмотря на почтенные годы, дважды в день занимается физкультурой, все сдал с легкостью. Причем, выполнил норматив по скандинавской ходьбе, почти не запыхавшись.

Медработники по завершении дистанции проверили давление – 125 на 75! Ветеран с охоткой рванул сдавать отжимание от стула, но усталость взяла свое. Передохнув, пенсионер пошел на вторую попытку и есть необходимые восемь раз!

- Но все равно надо продолжать тренироваться! - резюмировал долгожитель, установив своим участием и победой возрастной рекорд в Ростовской области. До этого он, кстати, принадлежал 89-летней жительнице Новочеркаска. Спортивная пенсионерка сдала норматив ГТО, поспорив с внуками.

### **КОНКРЕТНО:**

Что сделал ветеран для выполнения норм ГТО:

сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула - 8 раз;

поднимание туловища из положения лежа на спине - 15 раз;

наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу - коснулся пальцами рук голеностопных суставов

скандинавская ходьба - пройдена дистанция 3 км.