



Спорт развивает твои лучшие качества!

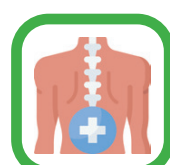
6 причин заниматься спортом



ЕЖЕДНЕВНЫЕ тренировки увеличивают мощность твоих клеточных «батареек», повышая работоспособность



СПОРТ положительно влияет на память и творческие способности



ФИЗИЧЕСКАЯ активность укрепляет кости и формирует красивую осанку



СПОРТ помогает справляться со стрессом, вырабатывает характер



ЕСЛИ ТЕБЕ грустно — бегай. Работающие мышцы выделяют гормоны радости



СПОРТИВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ повышают самооценку!

Если ты есть — будь лучшим!
Если ты есть — будь первым!
Если ты есть — трусливых не слушай!
Не примиряйся, сам стань примером!
Верь в свои силы — следуй за верой!



Быстрота



Ловкость



Гибкость



Выносливость



Сила*

3-4 часа в сутки —
оптимальная продолжительность
двигательной активности
для школьников

*Имеются возрастные ограничения. Все тренировки рекомендуется проводить под руководством тренера.

Нормы ГТО: gto.ru/norms