



Люди старшего поколения в Саранске не уступят молодежи ни в энергичности, ни в спортивной подготовке. 30 упражнений на пресс за одну минуту, отжимания и бег - им все по плечу.

Показать свою волю к спортивным победам саранские пенсионеры из Ленинского, Октябрьского и Пролетарского районов решили в Пушкинском парке. В рамках Месячника пожилых людей они сдавали нормативы ГТО: по отжиманиям, наклонам и упражнениям на пресс. Количество упражнений - разное для трех возрастных групп: от 50 до 60 лет, от 60 до 70 лет, от 70 лет и выше. Заместитель председателя городского Совета ветеранов Ринат Хайдарович Искандяров одним из первых энергично выполнил упражнения на пресс (подъем туловища из положения лежа на спине): 31 раз за одну минуту, при нормативе в 21 раз. Между прочим, Ринату Искандярову - 68 лет. Он выполнил норматив на золотой значок ГТО.

- Раньше я увлекался футболом и хоккеем, сейчас занимаюсь физкультурой, - рассказал ветеран. - Пришел сдавать ГТО, чтобы на личном примере показать: и в нашем возрасте мы еще в строю.