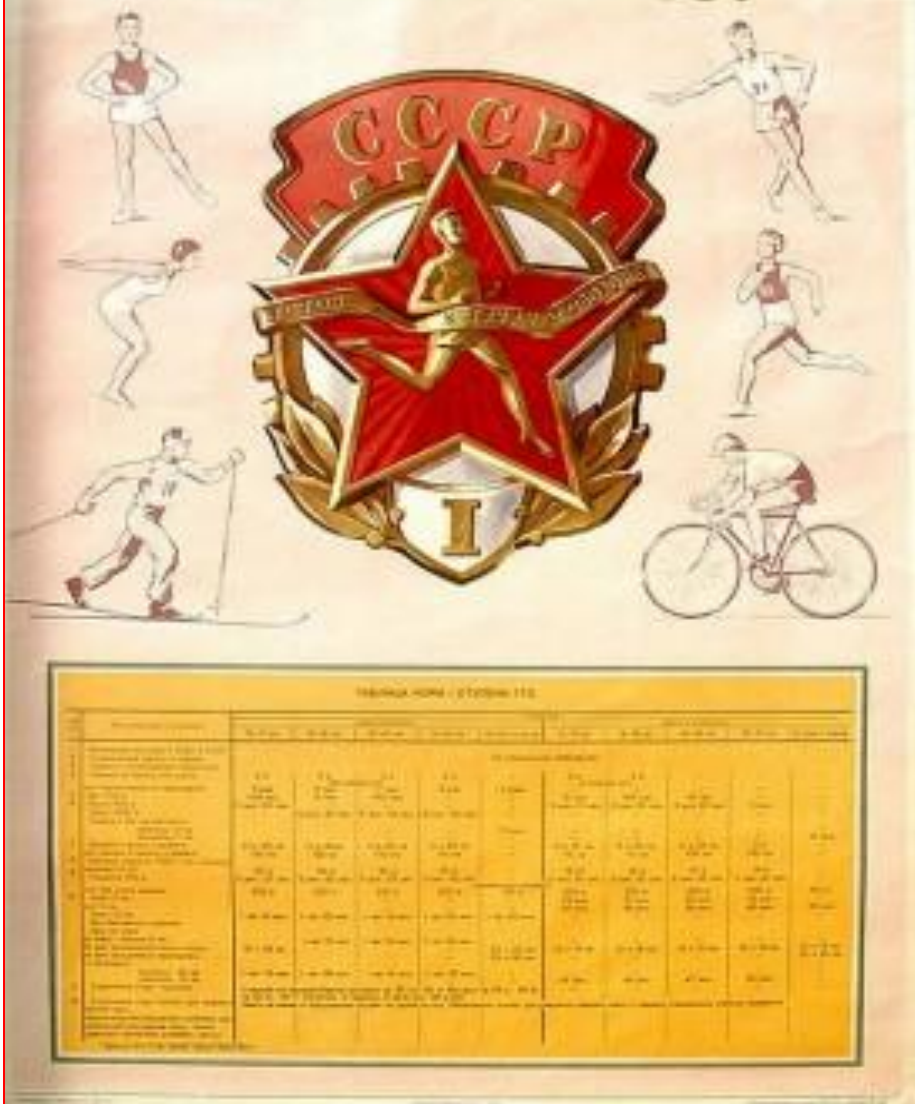


**«ГОТОВ
К
ТРУДУ
И
ОБОРОНЕ
СССР»**





**КАЖДЫЙ ДОЛЖЕН БЫТЬ
ЗНАЧКИСТОМ ГТО!**



**ИСТОРИЯ
«ГОТОВ
К
ТРУДУ
И
ОБОРОНЕ
СССР».**











Первый послевоенный физкультурный парад в Сталинграде, лето 1945 г. Фото М. Редькина



**ХОЧЕШЬ БЫТЬ ТАКИМ-
ТРЕНИРУЙСЯ!**

510. Корецкий В.
Хочешь быть таким — тренируйся! 1951



**ДОБЬЕМСЯ НОВЫХ
СПОРТИВНЫХ УСПЕХОВ!**





ТРЕБОВАНИЯ К СПОРТИВНЫМ НОРМАМ

Возраст	Пол	Средняя скорость (км/ч)	Средняя частота пульса (уд/мин)	Средняя частота дыхания (уд/мин)	Средняя частота сердечных сокращений (уд/мин)
10-12 лет	Мужчины	10-12	110-120	18-20	110-120
10-12 лет	Женщины	8-10	100-110	16-18	100-110
13-15 лет	Мужчины	12-14	115-125	19-21	115-125
13-15 лет	Женщины	10-12	105-115	17-19	105-115
16-18 лет	Мужчины	14-16	120-130	20-22	120-130
16-18 лет	Женщины	12-14	110-120	18-20	110-120
19-21 лет	Мужчины	16-18	125-135	21-23	125-135
19-21 лет	Женщины	14-16	115-125	19-21	115-125
22-24 лет	Мужчины	18-20	130-140	22-24	130-140
22-24 лет	Женщины	16-18	120-130	20-22	120-130
25-27 лет	Мужчины	20-22	135-145	23-25	135-145
25-27 лет	Женщины	18-20	125-135	21-23	125-135
28-30 лет	Мужчины	22-24	140-150	24-26	140-150
28-30 лет	Женщины	20-22	130-140	22-24	130-140
31-33 лет	Мужчины	24-26	145-155	25-27	145-155
31-33 лет	Женщины	22-24	135-145	23-25	135-145
34-36 лет	Мужчины	26-28	150-160	26-28	150-160
34-36 лет	Женщины	24-26	140-150	24-26	140-150
37-39 лет	Мужчины	28-30	155-165	27-29	155-165
37-39 лет	Женщины	26-28	145-155	25-27	145-155
40-42 лет	Мужчины	30-32	160-170	28-30	160-170
40-42 лет	Женщины	28-30	150-160	26-28	150-160
43-45 лет	Мужчины	32-34	165-175	29-31	165-175
43-45 лет	Женщины	30-32	155-165	27-29	155-165
46-48 лет	Мужчины	34-36	170-180	30-32	170-180
46-48 лет	Женщины	32-34	160-170	28-30	160-170
49-51 лет	Мужчины	36-38	175-185	31-33	175-185
49-51 лет	Женщины	34-36	165-175	29-31	165-175
52-54 лет	Мужчины	38-40	180-190	32-34	180-190
52-54 лет	Женщины	36-38	170-180	30-32	170-180
55-57 лет	Мужчины	40-42	185-195	33-35	185-195
55-57 лет	Женщины	38-40	175-185	31-33	175-185
58-60 лет	Мужчины	42-44	190-200	34-36	190-200
58-60 лет	Женщины	40-42	180-190	32-34	180-190



ПИОНЕРЫ и ШКОЛЬНИКИ!
СДАВАЙТЕ НОРМЫ
НА ЗНАЧОК ВГТО!

СТУПЕНИ И ЗНАЧКИ

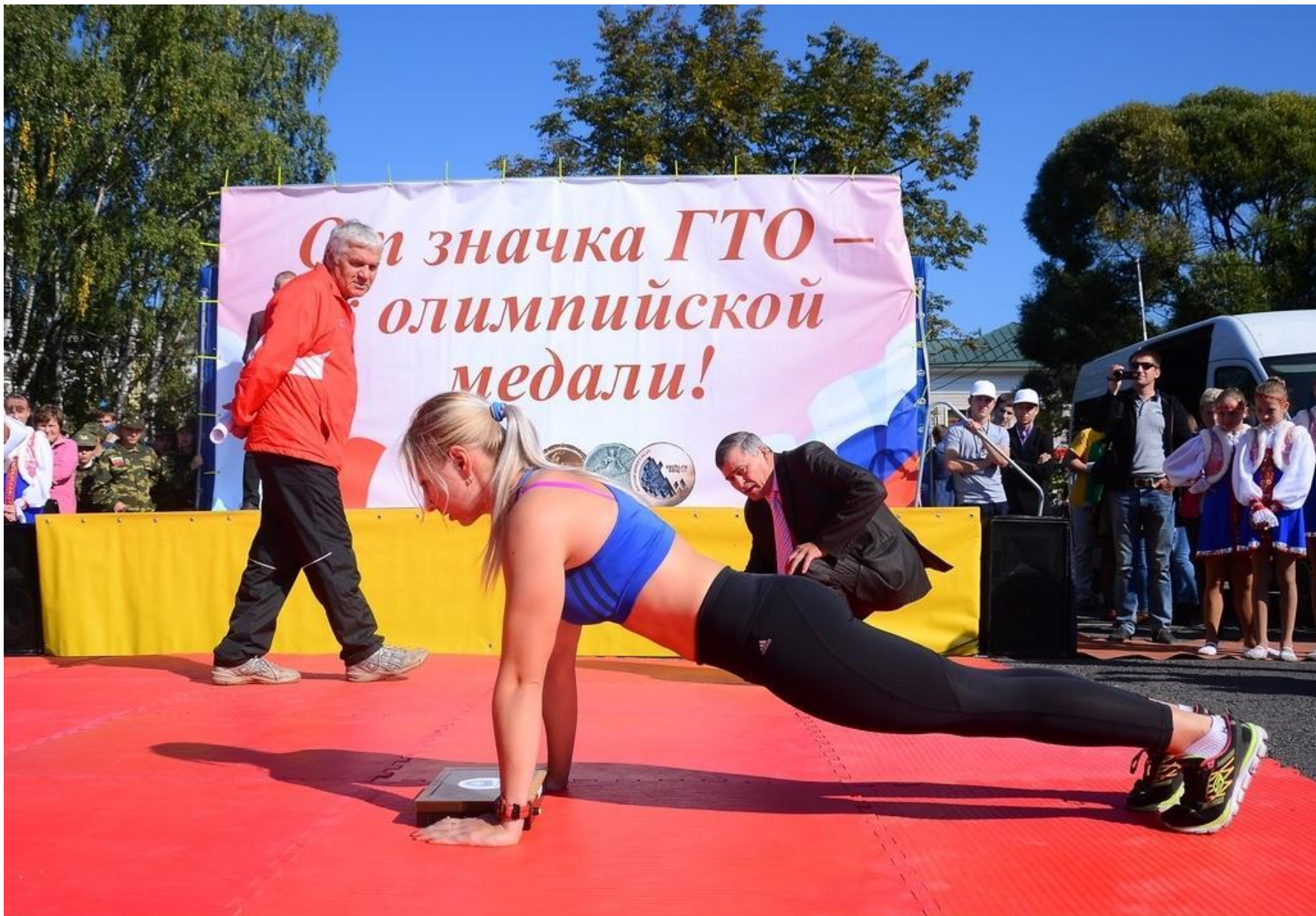














ГТО - путь к здоровью









ГТО



ВОЗРОЖДЕНИЕ ТРАДИЦИЙ