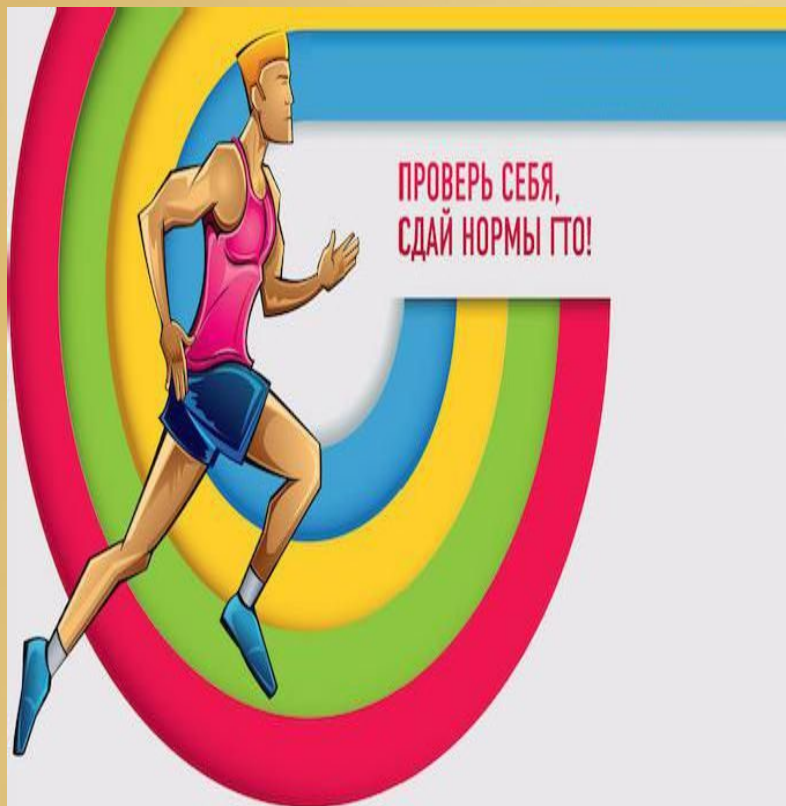


Что такое ГТО

ВФСК «ГТО»



- Всероссийский
Физкультурно-
спортивный
Комплекс
«Готов к труду и
обороне»
Включает 11 ступеней
(6-70 и старше лет)

Тесты ВФСК «ГТО»

2 ступень , 3 ступень

Обязательные испытания:

- Бег 60м
- Бег 1000м, 1500м
- Подтягивание на высокой или низкой перекладине
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
- Наклон вперед



Тесты ВФСК ГТО

Испытания по выбору:

- Прыжок в длину с места или с разбега
- Метание теннисного мяча
- Плавание 50м
- Бег на лыжах



Требования

- Золотой знак ГТО – 7 тестов на золото
- Серебряный знак -6 тестов серебро и золото
- Бронзовый- 6 тестов серебро и бронза



Регистрация



- Сайт
гто.ру

Укажите, пожалуйста, пароль Вашего личного кабинета на интернет-портале. Обращаем Ваше внимание, что пароль должен содержать не менее 6 символов и состоять из латинских букв и цифр.



* Пароль


Во избежание ошибок в написании, пожалуйста, повторите введенный ранее пароль.

* Повторите пароль

С целью защиты от автоматизированных роботов, просим Вас ввести код, указанный на картинке.

* Введите код с картинки

 Обновить

РЕГИСТРАЦИЯ


Указанный вами электронный адрес был отправлен код активации

Для продолжения регистрации, скопируйте код, который пришел Вам на указанный электронный адрес **puchanah@bk.ru**, и вставьте его в поле. Если код не пришел на электронный адрес, нажмите кнопку «Нажмите сюда, чтобы ещё раз получить код».

* Введите код активации

Через 71 сек. вы сможете повторно запросить отправку кода.

НАЗАД



Тестирование



- Тестирование по Всероссийскому Физкультурно-спортивному комплексу «Готов к Труд и Обороне» проводит центр тестирования

Как сдают ГТО

образцы Шрифт Абзац Стили

Мы сдаем ГТО



The collage consists of approximately 14 photographs arranged on a yellow background. The photos depict participants engaged in various physical activities and group exercises:

- Top left: Two people performing a physical test on a wooden structure.
- Top center: A group of people standing on a track.
- Top right: A person performing a test on a wooden obstacle.
- Middle left: A person performing a sit-up or similar core exercise.
- Middle center: A person running on a track with a stopwatch.
- Middle right: A person performing a jump or vault over a bar.
- Bottom left: A group of people sitting on the ground.
- Bottom center: A person performing a physical test on a wooden structure.
- Bottom right: A person performing a physical test on a wooden structure.
- Bottom center-left: A group of people sitting on the ground.
- Bottom center-right: A person performing a physical test on a wooden structure.

Как мы сдавали ГТО

- Испытание «Бег на лыжах» Старт



На дистанции



Первое испытание пройдено!



Как готовимся мы



Сгибание и разгибание рук в упоре лежа



Наклон вперед



Прыжок в длину с места



Спортивный праздник «Вместе сдаем ГТО»



Сгибание и разгибание рук в упоре лежа



Тест на гибкость



Поднимание туловища



Молодцы! Было весело!



ГТО – ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ

- Приглашаем всех принять участие



- Благодарю за внимание

