



# ГТО

**Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс  
«Готов к труду и обороне»**



Что такое  
ГТО?

(ГТО) — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.



РЫВОК ГИРИ



СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК  
В УПОРЕ ЛЕЖА НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЬЕ



ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА



СТРЕЛЬБА

Что я должен уметь?



ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА  
НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ



БЕГ



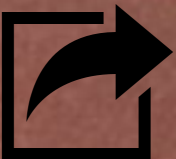
БЕГ НА ЛЫЖАХ

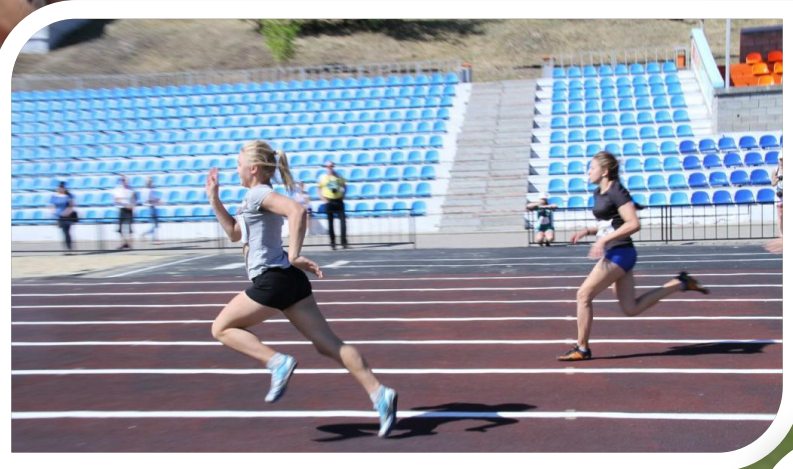
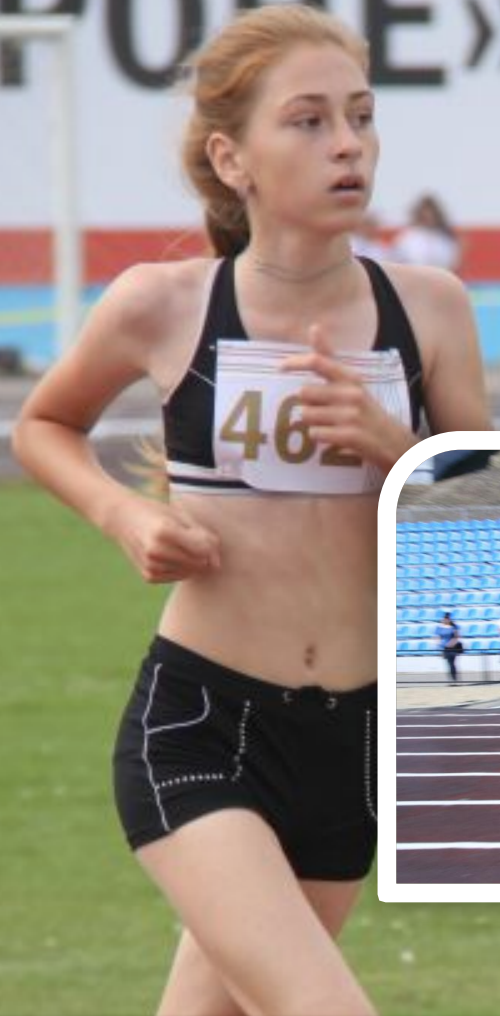


МЕТАНИЕ СПОРТИВНОГО СНАРЯДА

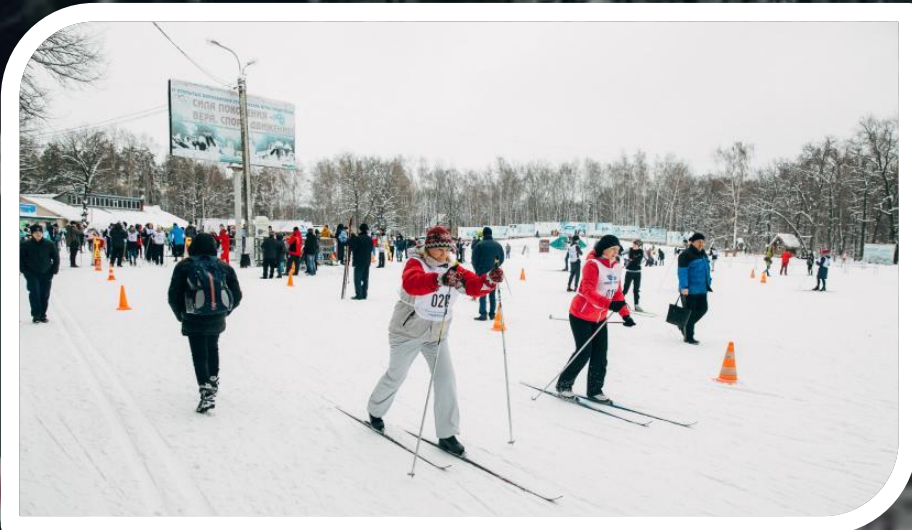


ПЛАВАНИЕ

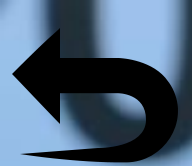




**Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м — с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 — 4 человека.**



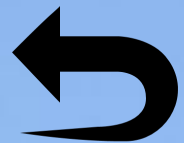
**Бег на лыжах проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом в закрытых**



**Метание мяча и спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников. Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Участнику предоставляется право выполнить три броска. В зачет идет лучший результат.**



Испытание может проводиться как в бассейне, так и в специально оборудованных местах на водоемах. Способ плавания – произвольный и не влияет на результаты оценки. Завершив дистанцию, коснитесь бортика любой частью тела. В данном испытании запрещено идти по дну, использовать подручные средства для сохранения плавучести.



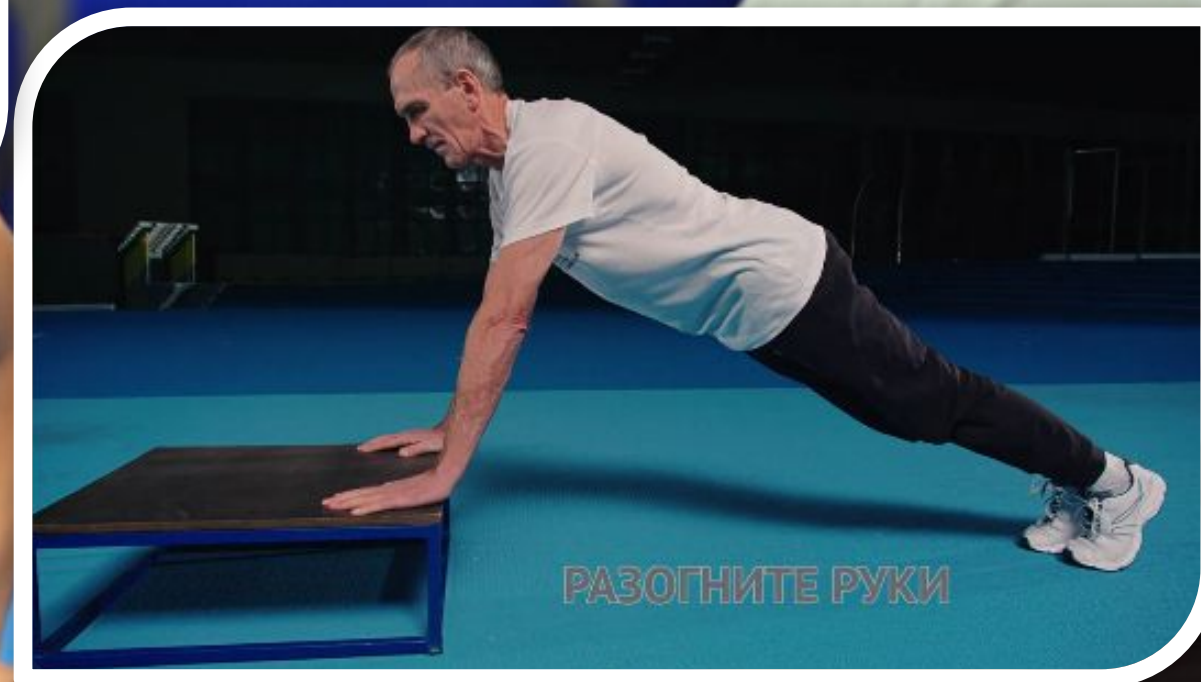
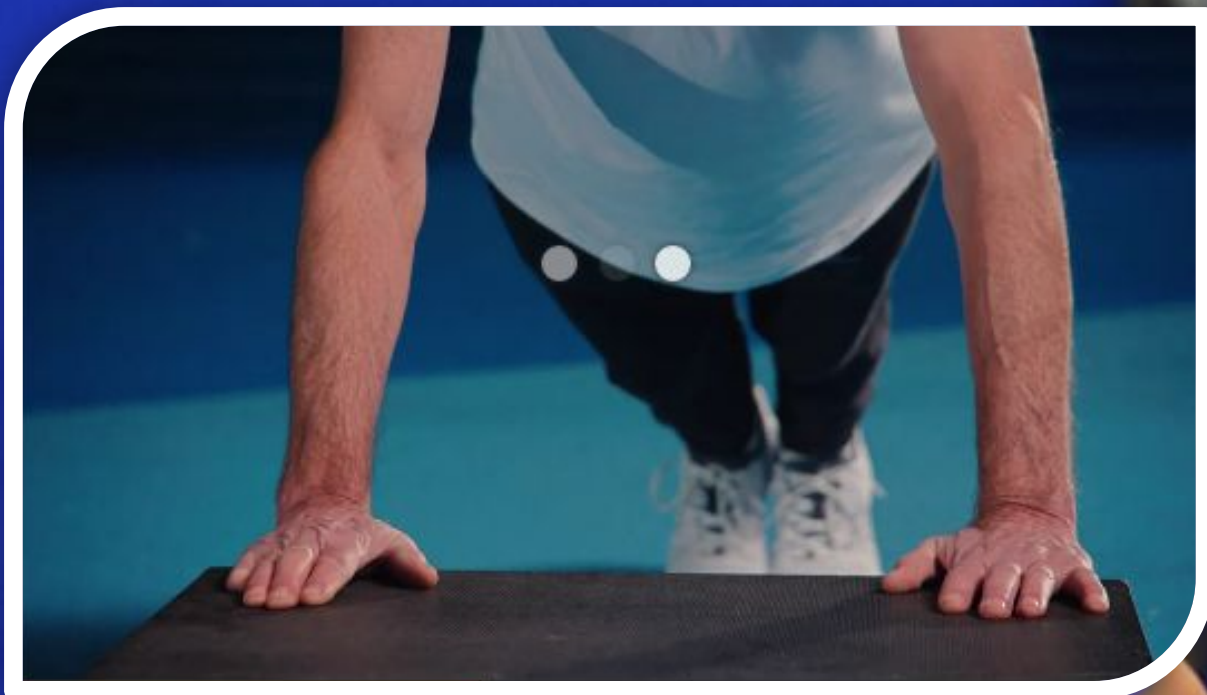
Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.





Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение (далее – ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения.



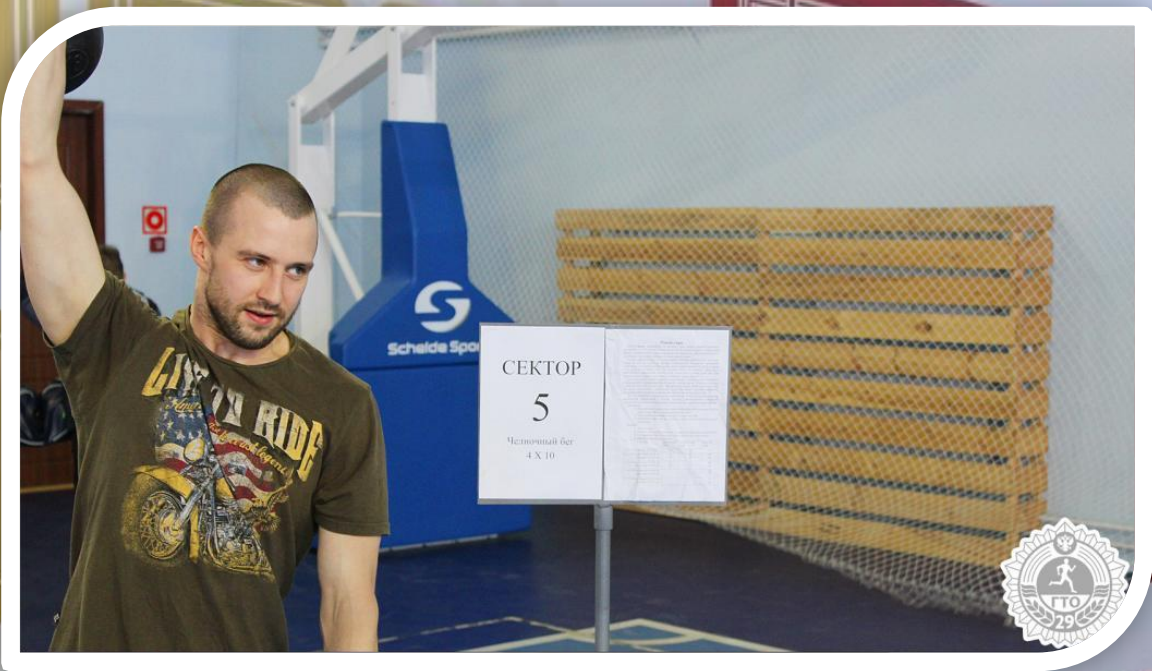


Сгибая руки, необходимо прикоснуться грудью к гимнастической скамье, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек

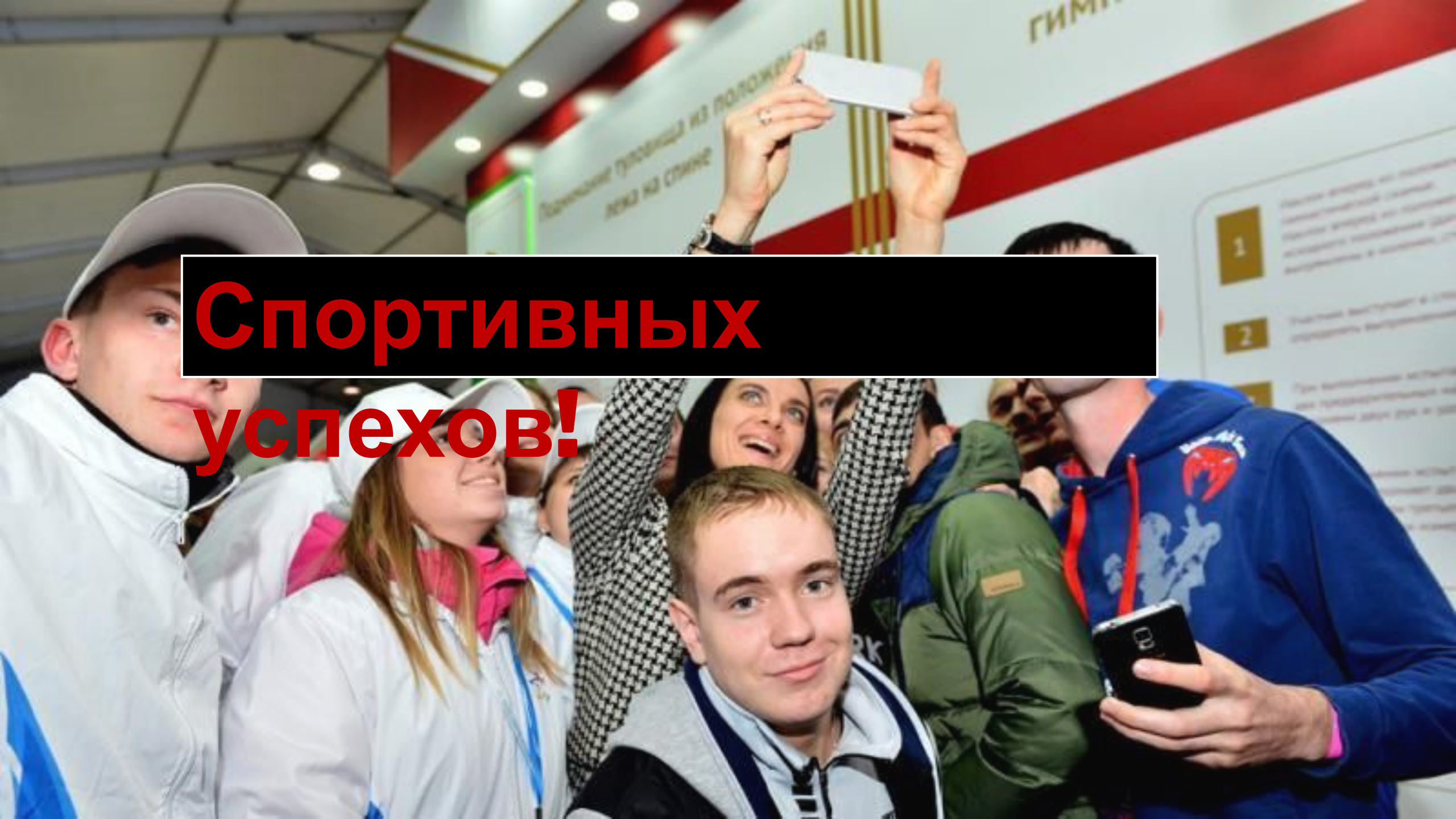
РАЗОГНИТЕ РУКИ



Пулевая стрельба производится из пневматической винтовки или электронного оружия.



Для тестирования используются гири массой 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения — 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъемов гири правой и левой рукой.

A photograph of a crowd of people at a sports event. In the foreground, a young man in a grey and black jacket looks towards the camera. Behind him, a woman in a white jacket with a pink collar is smiling. To the right, a man in a blue hoodie is holding a smartphone. In the background, a woman is holding up a white smartphone to take a photo. The setting appears to be an indoor sports arena with a red and white striped wall and a sign that reads "Получение удостоверения из Положения ЛОЖ на стене".

**Спортивных  
успехов!**