

---

# Всероссийский физкультурно- спортивный комплекс ГТО

## Ступени Комплекса

- ✓ «Играй и двигайся» (6-8 лет)
- ✓ «Стартуют все» (9-10 лет)
- ✓ «Смелые и ловкие» (11-12 лет)
- ✓ «Олимпийские надежды» (13-15 лет)
- ✓ «Сила и грация» (16-17 лет)
- ✓ «Физическое совершенство» (18-29 лет)
- ✓ «Радость в движении» (30-39 лет)
- ✓ «Здоровое долголетие» (40-55 лет и старше)



## Новые испытания (тесты) Комплекса

1. Стрельба из пневматической и электронной винтовки
2. Тройной прыжок с места
3. Прыжок в длину с места
4. Тестирование гибкости
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа для мальчиков, юношей
7. Рывок гири 16 кг



## Примеры мотивации

- ✓ Разработка системы награждения на всех уровнях
- ✓ Создание полноценного бренда и линии атрибутики
- ✓ Материальное стимулирование, льготы при посещении объектов спорта
- ✓ Дополнительные дни к отпуску, премии по месту работы (по решению работодателя)
- ✓ Организация мастер-классов с участием звезд спорта



## Перспектива к 2020 году

- ✓ Доля граждан, выполнивших нормативы и награжденных знаками Комплекса > 20%
- ✓ Доля граждан, занимающихся физической культурой и спортом по месту трудовой деятельности = 25%
- ✓ Доля учащихся и студентов, занимающихся физической культурой и спортом = 80%
- ✓ Доля лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, занимающихся физической культурой и спортом = 20%
- ✓ Доля образовательных учреждений, имеющих студенческие спортивные клубы = 60%

