



**ГТО - путь к здоровью**

# Что такое ГТО?





Самуил

Маршак

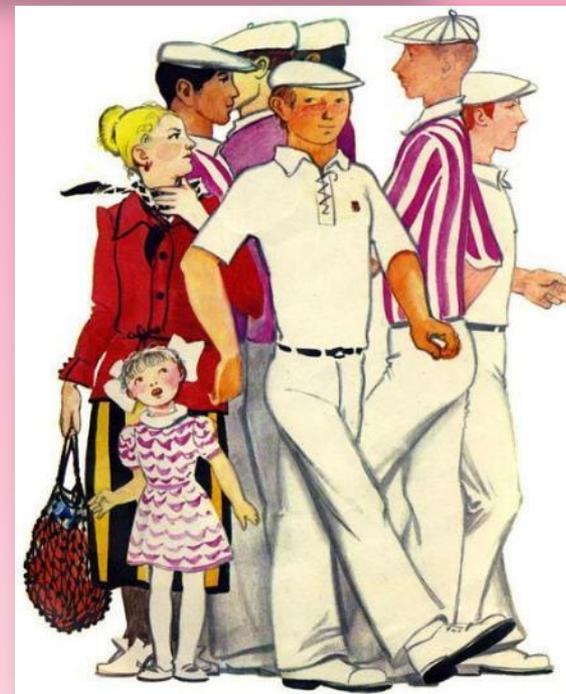
## РАССКАЗ О НЕИЗВЕСТНОМ ГЕРОЕ

Ищут пожарные,  
Ищет милиция,  
Ищут фотографы  
В нашей столице,  
Ищут давно,  
Но не могут найти  
Парня какого-то  
Лет двадцати.

Среднего роста,  
Плечистый и крепкий,  
Ходит он в белой Футболке и кепке.

Знак ГТО На груди у него.  
Больше не знают  
О нем ничего.

Многие парни  
Плечисты и крепки,  
Многие носят Футболки и кепки.  
Много в столице  
Таких же значков - Каждый К труду-обороне  
Готов!



# ГТО



# Значки ГТО



# Современные значки



# ГТО – путь к здоровью и успеху

Всероссийский  
спортивно-оздоровительный  
комплекс –

**УЧАСТВУЕТ  
ВСЯ СТРАНА!**

## НАГРАДЫ



1 место



2 место



3 место



**БЕГ**  
на средние и длинные  
дистанции



**ПОДЪЯГИВАНИЕ**  
на перекладине



**СТРЕЛБА**  
из пневматической  
винтовки



**БЕГ НА ЛЫЖАХ**  
в зимний период



**МЕТАНИЕ МЯЧА**



**ПРЫЖОК**  
в длину



**ПЛАВАНИЕ**

## Ступени норм ГТО для школьников



**РАЗВИВАЙ ТАЛАНТЫ,  
ДОБИВАЙСЯ УСПЕХА,  
ГОРДИСЬ СВОИМИ  
ПОБЕДАМИ!**



## Ступени:

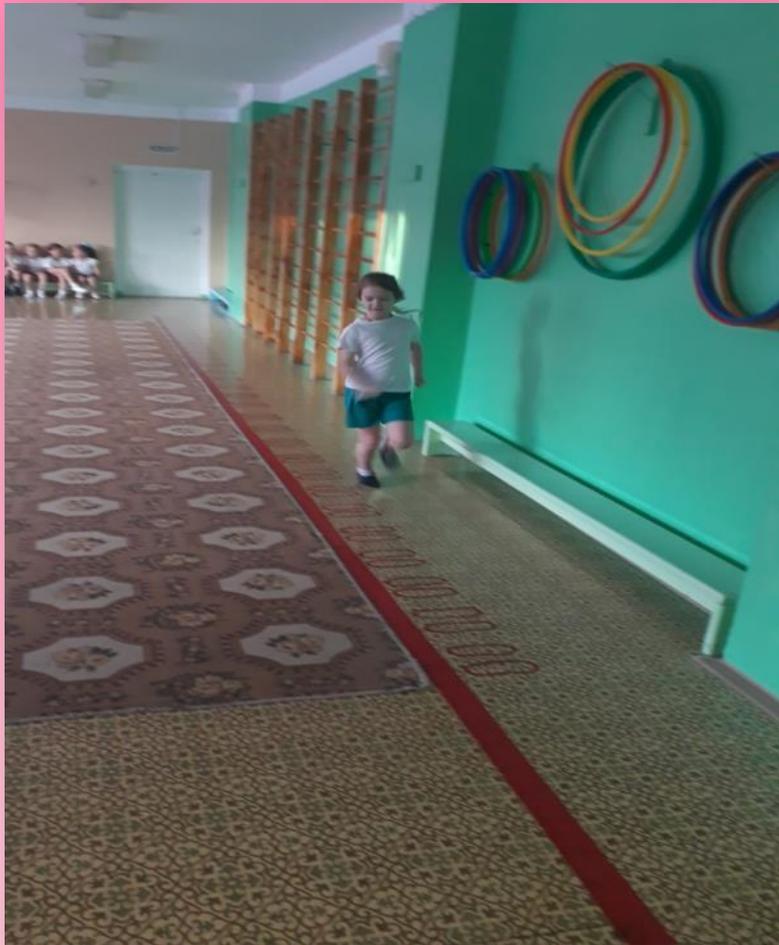
- Первая ступень — от 6 до 8 лет;
- Вторая ступень — от 9 до 10 лет;
- Третья ступень — от 11 до 12 лет;
- Четвертая ступень — от 13 до 15 лет;
- Пятая ступень — от 16 до 17 лет;
- Шестая ступень — от 18 до 29 лет;
- Седьмая ступень — от 30 до 39 лет;
- Восьмая ступень — от 40 до 49 лет;
- Девятая ступень — от 50 до 59 лет;
- Десятая ступень — от 60 до 69 лет;
- Одиннадцатая ступень — от 70 лет и старше.

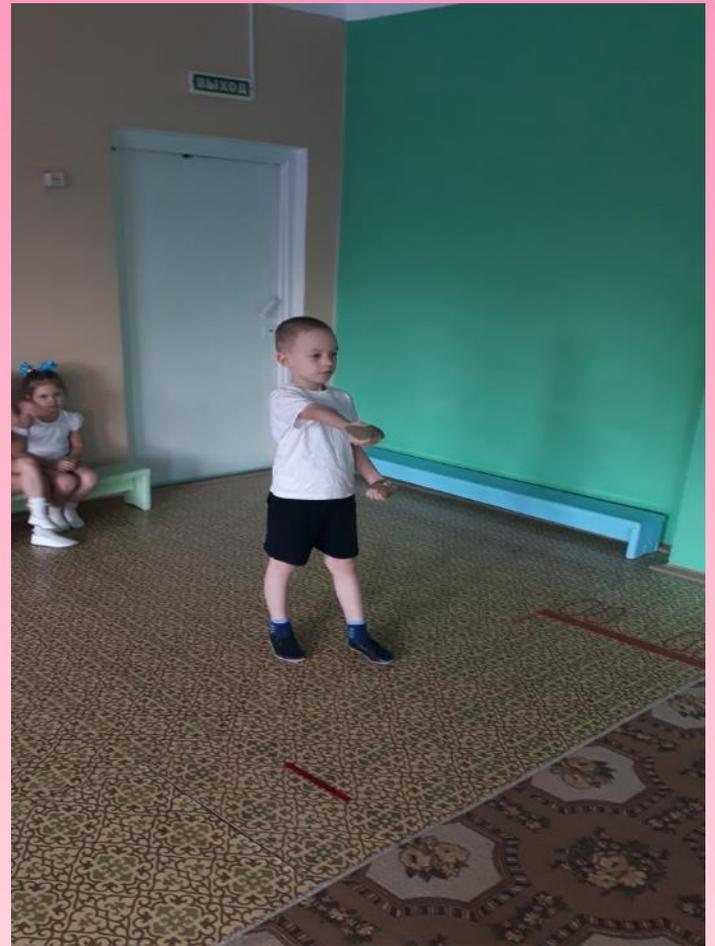
# Нормы ГТО

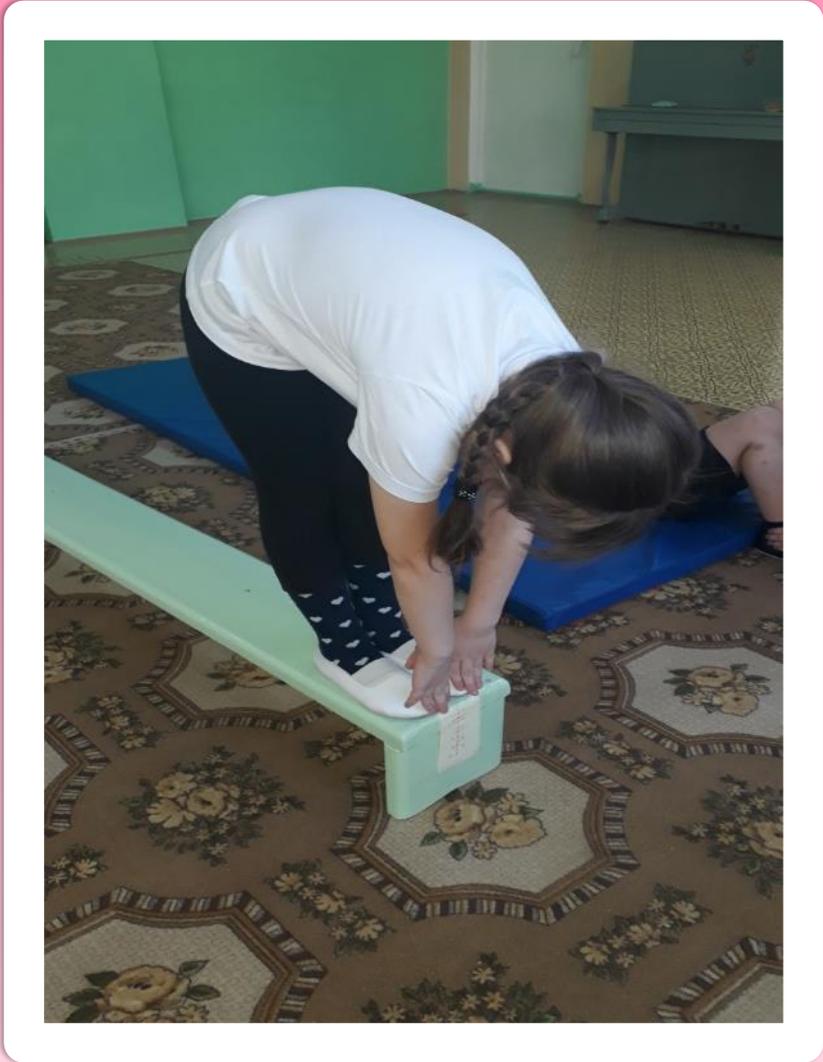
## I СТУПЕНЬ (от 6 до 8 лет)

1. Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1	Челночный бег 3x10 м (с)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени			Без учета времени		
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	5	6	13	4	5	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	17	4	5	11
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)	2	3	4	2	3	4
7	Бег на лыжах на 1 км (мин. с)	8,45	8,30	8,00	9,15	9,00	8,30
	Бег на лыжах на 2 км (мин. с)	Без учета времени			Без учета времени		
	или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности*	Без учета времени			Без учета времени		
8	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8	8	8
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**		6	6	7	6	6	7











**ПРОВЕРЬ СЕБЯ,  
СДАЙ НОРМЫ ГТО!**