

# ГТО – готов к труду и обороне

С марта 2014 года в России возрождаются **нормы** Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «*Готов к труду и обороне*».

Его цель – привлечь как можно больше людей, особенно детей, к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

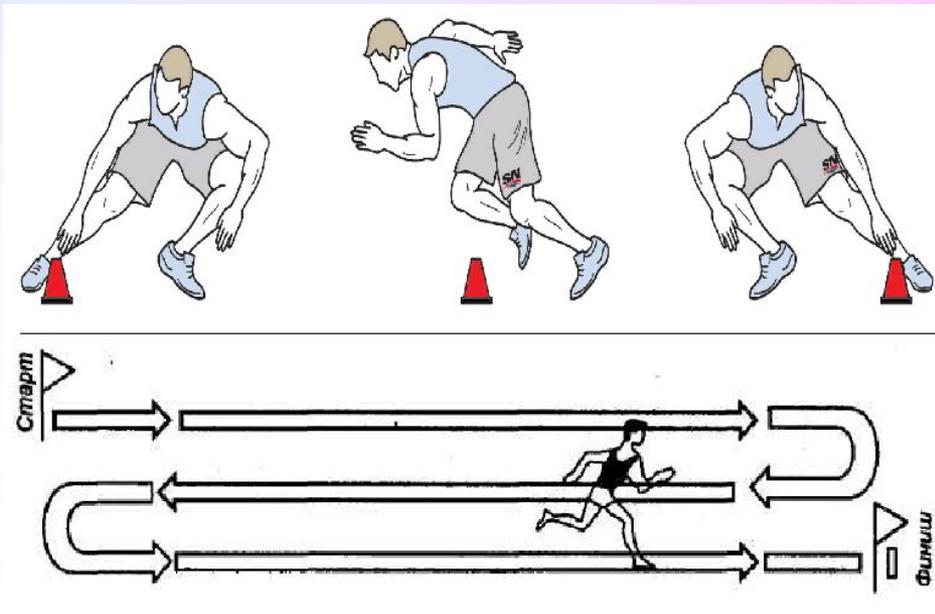
Принять участие в сдаче **норм** может любой желающий в возрасте от 6 до 70 лет и старше, не имеющий медицинских противопоказаний.

# Нормы ГТО для дошкольников

- Челночный бег 3x10 м.
- Смешанное передвижение на 1000 м.
- Бег на 30 м.
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.
- Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье.
- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.
- Метание теннисного мяча в цель.
- Поднимание туловища из положения лежа на спине
- Плавание 25 м.
- Бег на лыжах на 1 км.



# Челночный бег



Начался челночный бег

Тут уж ждёт меня успех!

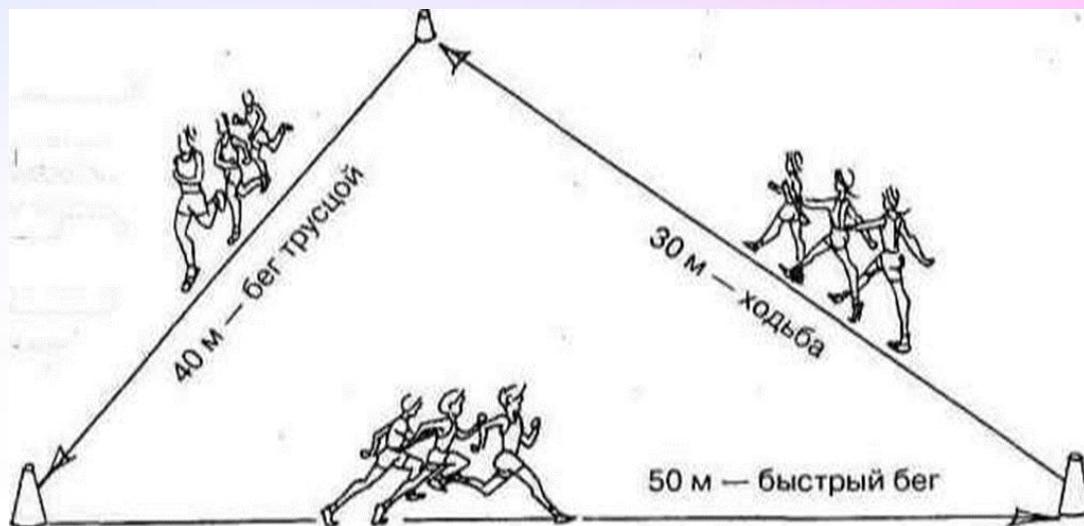
Быстро я вперёд лечу

В пять секунд успеть хочу.

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются две параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до линии «Финиш», касаются ее рукой, возвращаются к линии «Старт», касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии «Финиш» рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

# Смешанное передвижение на 1000 м



Самый сильный человек

Тот, кто уважает бег.

Длинный через парк маршрут

Одолею в пять минут.

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности.

Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности.

Максимальное количество участников забега 20 человек.

# Бег на 30 м



На старт!



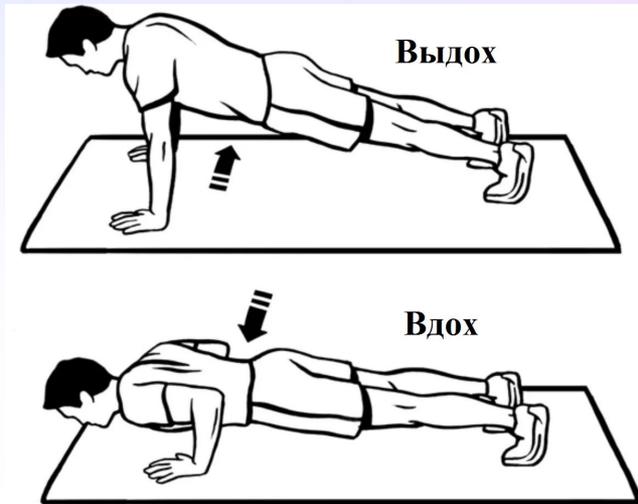
Внимание!



Марш!

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

# Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу



Начинаем отжиматься  
Тут уж надо постараться.  
Руки вверх, руки вниз.  
Прямо корпусом прогнись.

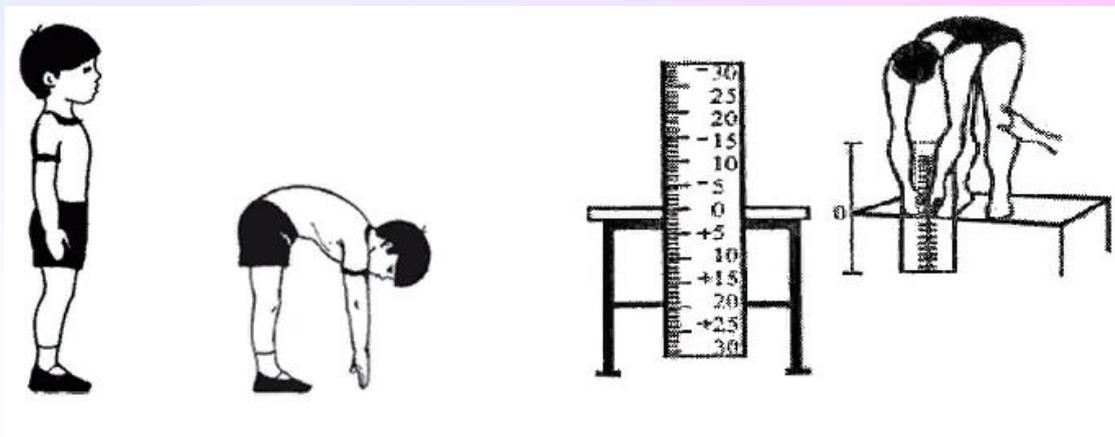
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Участник, сгибая руки, касается грудью пола, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (*теста*). Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП.

Ошибки (*попытка не засчитывается*):

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью пола (*платформы*);
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

# Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамейке



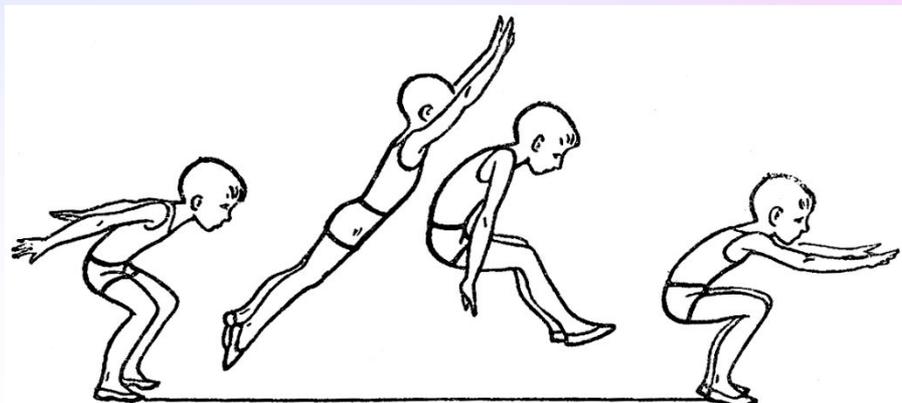
Достаем любой предмет,  
И для нас преграды нет!  
Все мы гибкость развиваем -  
Номер и прямо, вниз ныряем.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения (*далее – ИП*): стоя на тумбе или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях.

При выполнении испытания (*теста*) участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня тумбы или гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».

- Ошибки (испытание (*тест*) не засчитывается):
- 1) сгибание ног в коленях;
  - 2) удержание результата пальцами одной руки;
  - 3) отсутствие удержания результата в течение 2 с.

# Прыжок в длину с места толчком двумя ногами



А теперь в длину прыжок  
Раскачался и подскока  
Приземлюсь на две ноги,  
Покажу всем кулаки.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает ИП: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки (*попытка не засчитывается*):

- 1) заступ за линию отталкивания или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами поочередно.

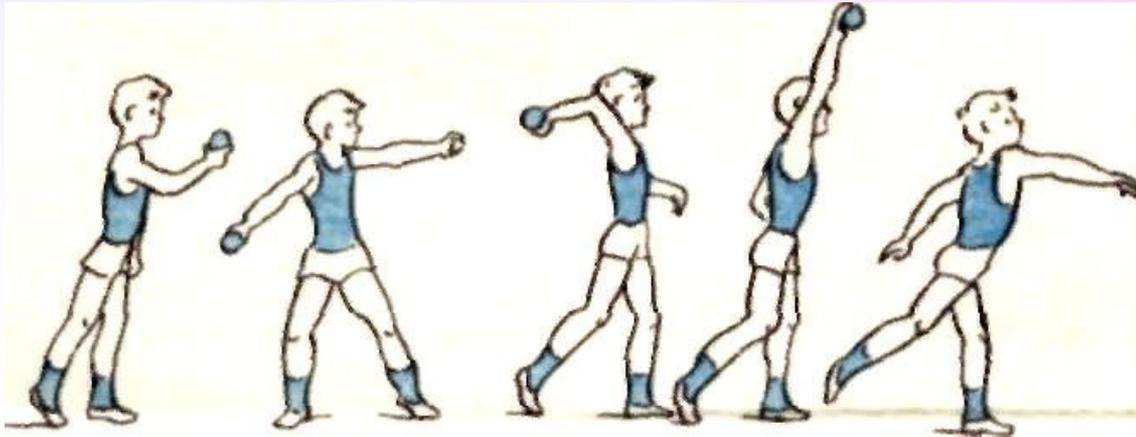
# Метание теннисного мяча

Дружно мячик в цель кидаем

Ни один не пропускаем.

Ручка левая вперёд

Ручкой правой мяч в полёт.



Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 г.

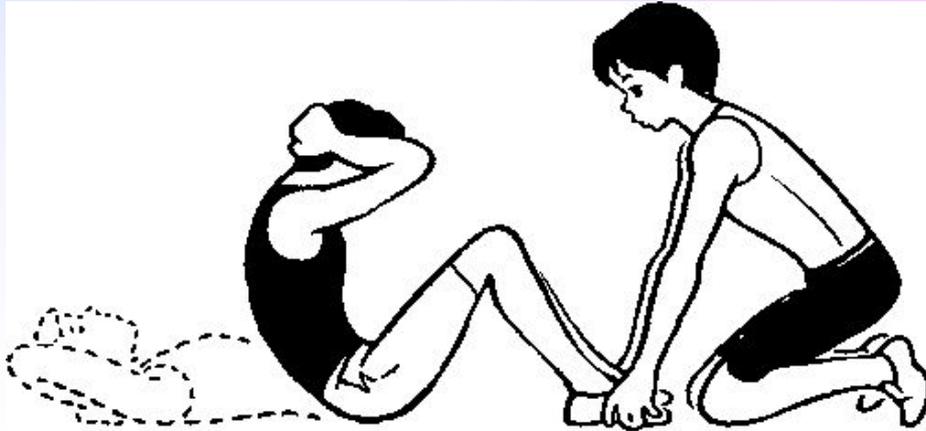
Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола.

Участнику предоставляется право выполнить пять попыток. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

Ошибка (*попытка не засчитывается*):

- заступ за линию метания.

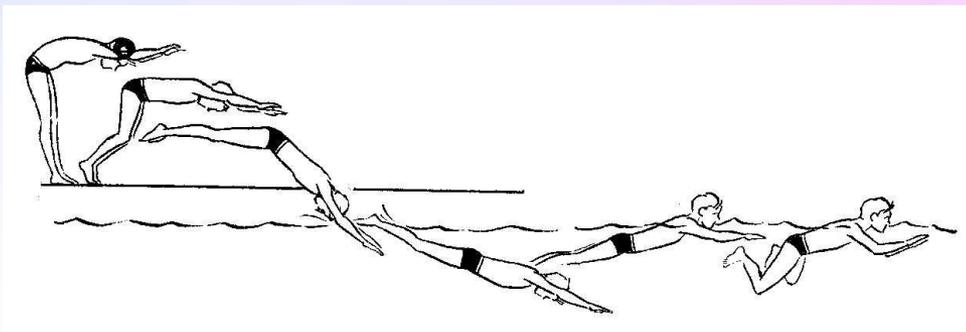
# Поднимание туловища из положения лежа на спине



Наш особый интерес-  
Развиваем сильный пресс.  
Пятки к полу прижимаем.  
И качаем, и качаем.

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей, с последующим возвратом в исходное положение.

# Плавание на 25 м.



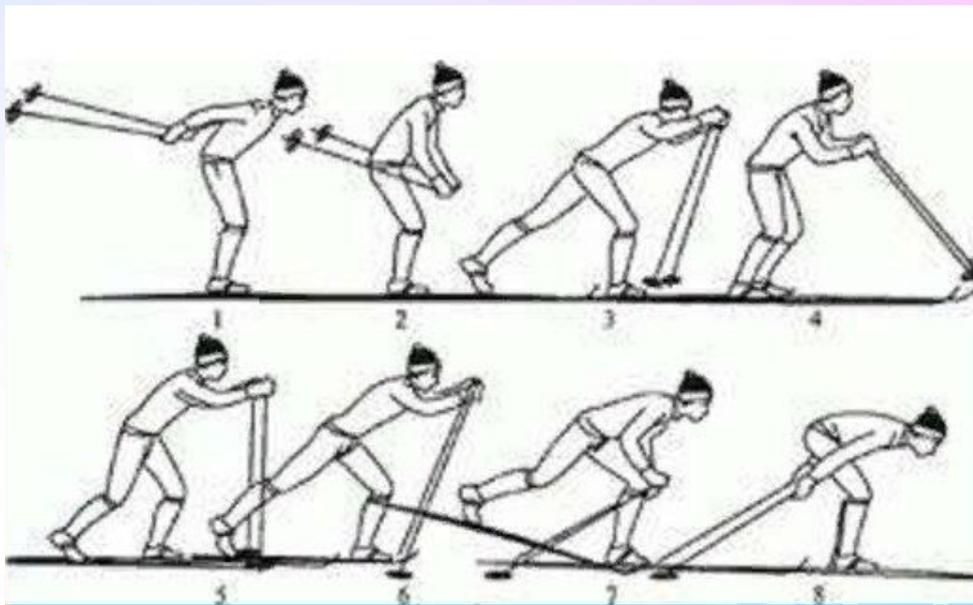
Каждому нужна сноровка,  
Чтоб проплыть дорожку ловко.  
Носом глубоко вдохнем,  
Быстро ручками гребем.

Плавание проводится в бассейнах или специально оборудованных местах на водоемах. Допускается стартовать с тумбочки, бортика или из воды. Способ плавания – произвольный. Пловец касается стенки бассейна или края (*границы*) специально оборудованного места для плавания какой-либо частью тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише.

Испытание (*тест*) прекращается при:

- 1) ходьбе либо касании дна ногами;
- 2) использовании для продвижения или сохранения плавучести разделителей дорожек или подручных средств.

# Бег на лыжах на 1 км



Мы со спортом круглый год,  
Оденем лыжи и вперед!  
Толкаясь палками, лечу.  
Быстрее ветра быть хочу!

Бег на лыжах (*передвижение на лыжах*) проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом в закрытых от ветра местах. При организации масс-старта группу участников выстраивают за 3 метра до стартовой линии, при индивидуальном старте – по стартовому протоколу с временным интервалом (15, 20 секунд и т. д.).

# Знаки отличия участников ГТО

Все со спортом как один!  
Нормы ГТО сдадим!

