

Что такое ГТО

ГТО-путь к успеху!

ГТО-путь к здоровью!

Сдаем ГТО и с гордостью носим значок!!!



5 шагов до знака ГТО

1. Родители регистрируют своего ребенка на сайте www.gto.ru
2. Заполняют заявку на ребенка
3. Получение медицинского допуска
4. Сдача нормативов
5. Вручение знака ГТО в торжественной обстановке





Сдавать спортивные нормативы дети будут с шести лет. За хорошие результаты подросткам обещают знаки отличия, а также присвоение спортивных разрядов и званий. С 2015 года, помимо результатов ЕГЭ, при поступлении в ВУЗы будут учитывать и результаты сдачи норм ГТО.





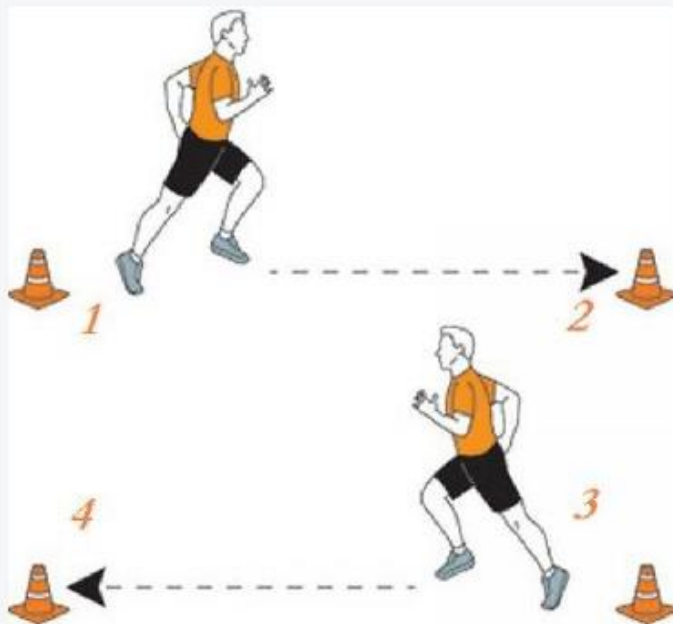
Нормативы испытаний (тестов) ГТО для детей 6-8 лет

1. Бег 30 м. (сек.)
2. Смешанное передвижение на 1000 м. (мин.,с)
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.
4. Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической (от уровня скамьи).
5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами(см.)
6. Метание мяча в цель (кол-во попаданий из 5 попыток).
7. Плавание (25 м.) или (смешанное передвижение на лыжах по пересеченной местности на 1км.)



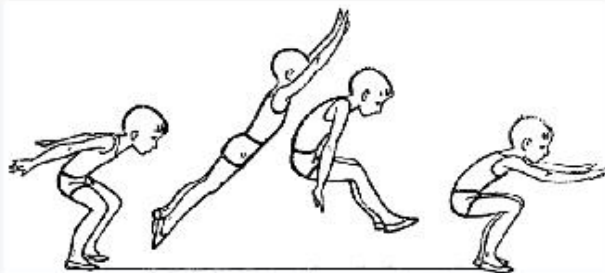
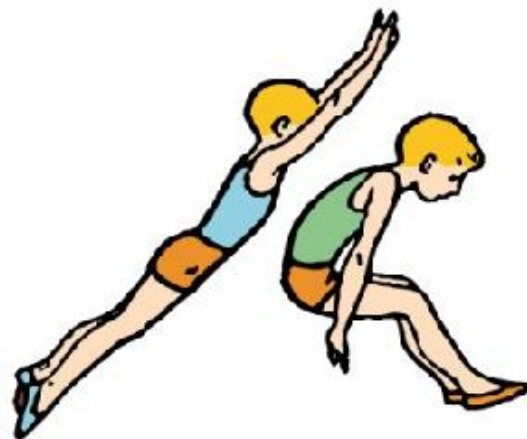
Испытания (тесты) комплекса ГТО

Челночный бег 3x10 м (с)



Испытания (тесты) комплекса ГТО

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)



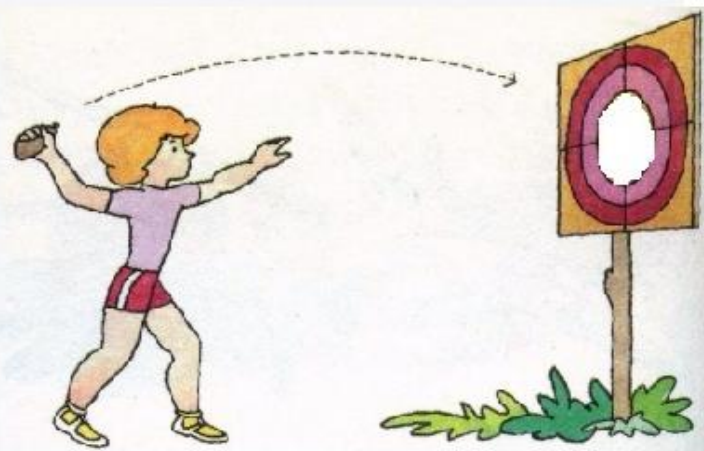
Испытания (тесты) комплекса ГТО

Наклон вперед стоя на гимнастической скамейке
(от уровня скамьи, см)



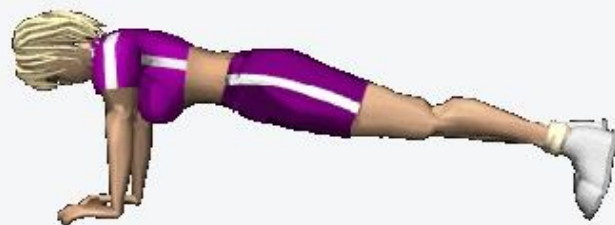
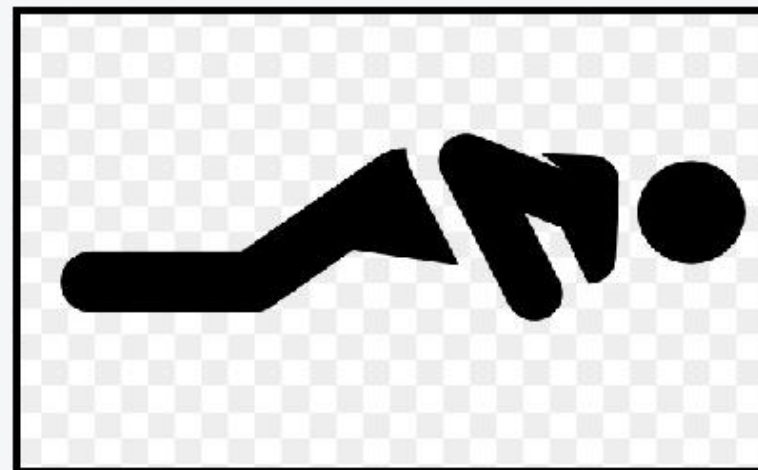
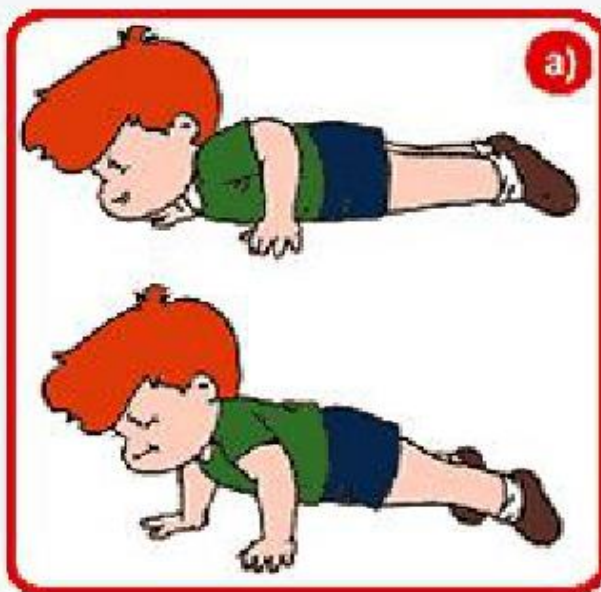
Испытания (тесты) комплекса ГТО

Метание теннисного мяча в цель,
дистанция 6 м (количество попаданий)



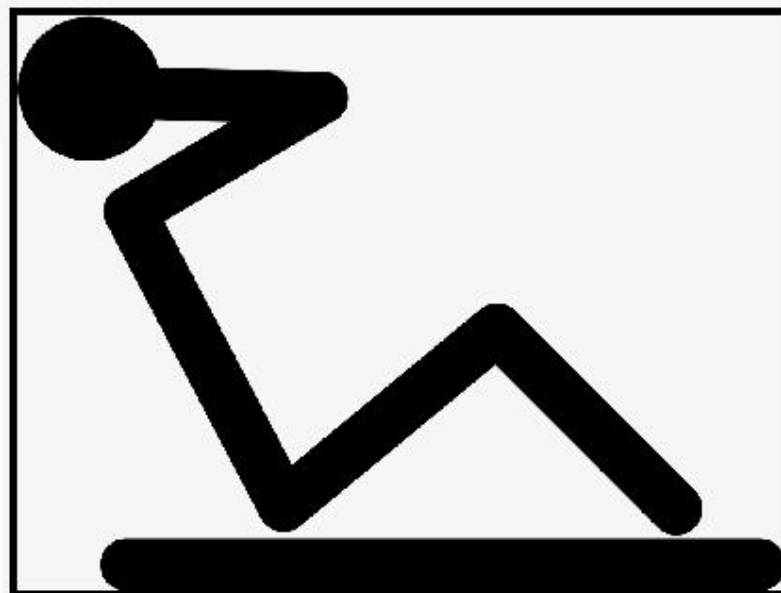
Испытания (тесты) комплекса ГТО

Сгибание и разгибание рук
в упоре лежа на полу (количество раз)



Испытания (тесты) комплекса ГТО

Поднимание туловища
из положения лежа на спине
(количество раз за 1 мин.)



Испытания (тесты) комплекса ГТО

Бег на лыжах на 1 км (мин.с)



Знак отличия комплекса ГТО — награда, вручаемая участникам за успешное выполнение нормативов испытаний



Золотой знак отличия



Серебряный знак отличия



Бронзовый знак отличия





Для здоровья важен спорт,
Чтоб болезням дать отпор.
Нужно спортом заниматься,
И здоровым оставаться!





*Среднего роста, плечистый и крепкий,
Ходит он в белой футболке и кепке.
Знак «ГТО» на груди у него.
Больше не знают о нем ничего.
С.Я. Маршак.*

