

«Когда ты тренируешься годами, тебе не о чем сожалеть, даже если ты не сумел стать чемпионом. Ты все равно стал лучше».

Эвандер Холифилд

СТРУКТУРА КОМПЛЕКСА ГТО

I ступень – 6-8 лет

II ступень – 9-10 лет

III ступень – 11-12 лет

IV ступень – 13-15 лет

V ступень – 16-17 лет

VI ступень – 18-29 лет

VII ступень – 30-39 лет

VIII ступень – 40-49 лет

IX ступень – 50-59 лет

X ступень – 60-69 лет

XI ступень – 70 лет и старше

58 ВИДОВ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ)

- БЫСТРОТА
- ВЫНОСЛИВОСТЬ
- СИЛА
- ГИБКОСТЬ
- ЛОВКОСТЬ
- ПРИКЛАДНЫЕ НАВЫКИ



ГТО

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



МАДОУ «Детский сад №250»

ПАМЯТКА ДЛЯ ЗАБОТЛИВЫХ РОДИТЕЛЕЙ



Барнаул

Выполни нормы ГТО!



Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

№ п/п	Виды двигательной активности	Минимальный временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	70
2.	Учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	В процессе учебного дня (физкультминутки, динамические паузы, активные перемены, игровая и соревновательная деятельность)	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гонкам, спортивной гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки. Участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), и другими видами двигательной активности	185
В период каникул ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		

РАЗВИВАЙ ТАЛАНТЫ, ДОБИВАЙСЯ УСПЕХА,

ГОРДИСЬ СВОИМИ ПОБЕДАМИ!

ГТО – ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ И УСПЕХУ!



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



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



ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНЫХ
И СОЦИАЛЬНЫХ
ПРОЕКТОВ

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

I. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 6 до 8 лет)*

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Обязательные испытания (тесты)							
	Челночный бег 3x10 м (с)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
1.	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
2.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	7.10	6.40	5.20	7.35	7.05	6.00
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	–	–	–
3.	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	9	15	4	6	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	7	10	17	4	6	11
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



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

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

Instagram.com/vfsk_gto

Fb.com/vfskgto





МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



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



ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНЫХ
И СОЦИАЛЬНЫХ
ПРОЕКТОВ

Нормативы испытаний (тестов)

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)

I. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 6 до 8 лет)*

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	21	24	35	18	21	30
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)**	10.15	9.00	8.00	11.00	9.30	8.30
	или смешанное передвижение по пересечённой местности на 1 км (мин, с)	9.00	7.00	6.00	9.30	7.30	6.30
9.	Плавание на 25 м (мин,с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
	Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	9	9	9	9	9	9
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – комплекс)	6	6	7	6	6	7

* В выполнении нормативов участвует население до 8 лет включительно
** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.