



Российское  
общество  
Знание



## **ТАЛИСМАНЫ ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

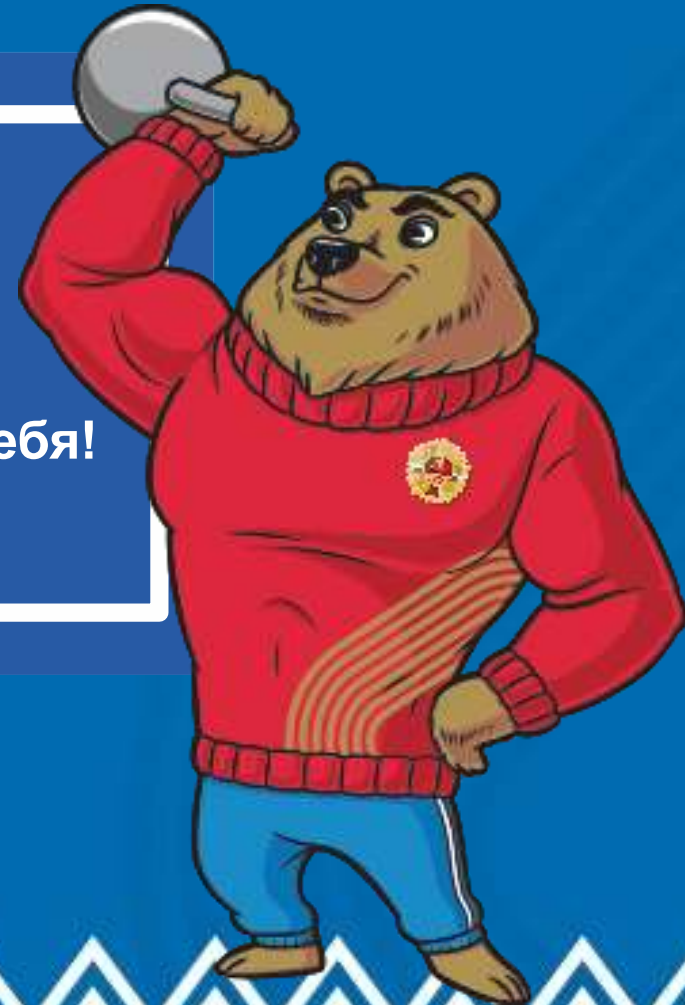
Декан ФФКС «ФГБОУ ВО «ОГУ  
имени И.С. Тургенева»  
В.В. Бойко





Комплекс ГТО:  
подтянись к движению! Проверь себя!

ГТО





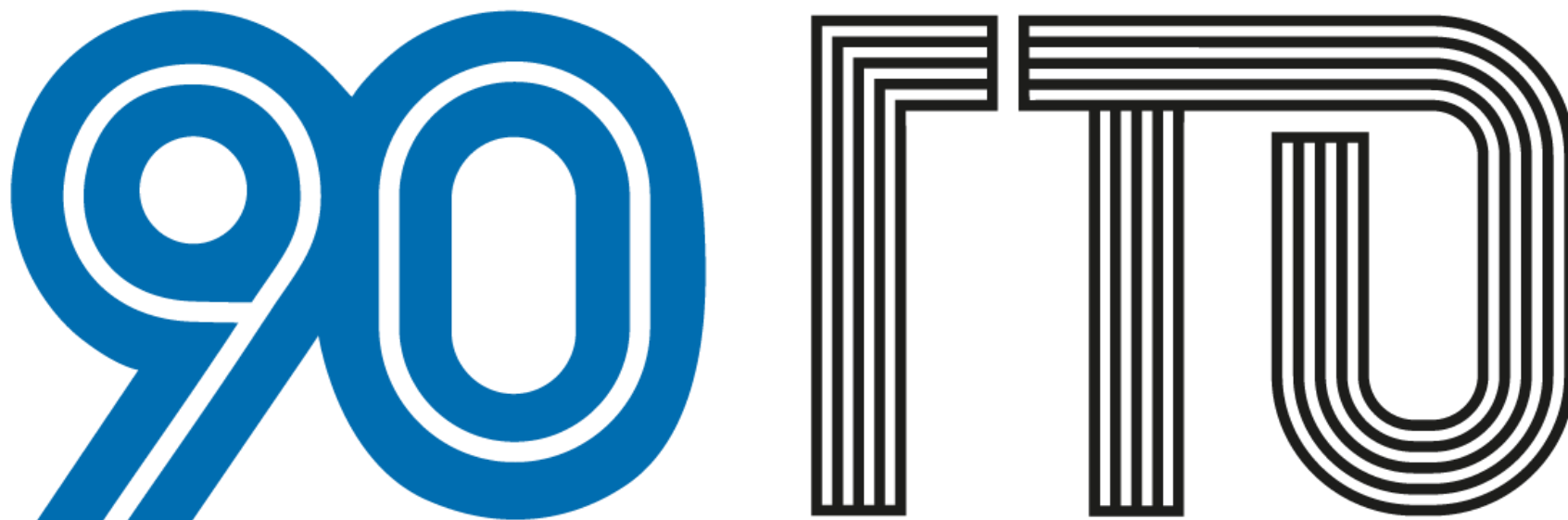
ДИРЕКЦИЯ  
СПОРТИВНЫХ  
И СОЦИАЛЬНЫХ  
ПРОЕКТОВ



ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС  
«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»



Телефон «горячей линии» 8-800-350-00-00, [www.gto.ru](http://www.gto.ru)



[Instagram.com/vfsk\\_gto](https://www.instagram.com/vfsk_gto)

[Vk.com/vfsk\\_gto](https://vk.com/vfsk_gto)

[Youtube.com/vfskgtorussia](https://www.youtube.com/vfskgtorussia)

[telegram.me/gto\\_russia](https://t.me/gto_russia)



## История комплекса ГТО

Бренд создан в 1931 году

Яркие образы созданы в литературе,  
публицистике и визуальных коммуникациях

Значкистами стали А. Покрышкин, Н. Гастелло,  
Ю. Гагарин. Значок ГТО был первым неформаль-  
ным этапом для тех, кто мечтал стать космо-  
навтом

Каждый 3-й житель СССР выполнил нормы ГТО



## Указ Президента Российской Федерации

№172 от 24 марта 2014г.

«О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

**«Ввести в действие с 1 сентября 2014 г. в Российской Федерации Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – программную и нормативную основу физического воспитания населения.»**





## 12 ступеней комплекса ГТО

								
<b>Нормативы испытаний (тестов)</b> <b>Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса</b> <b>«Готов к труду и обороне» (ГТО)</b>								
<b>ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ</b> <b>(возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)</b>								
№ п/п	Наименование испытаний (тесты)	Нормативы						Физическая нагрузка, среднее значение в процентах
		Мальчики			Девочки			
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>								
1.	Бег 10 м (с)	3,8	3,4	3,3	4,0	3,6	3,3	Скоростная выносливость
	Бег на 30 м (с)	10,1	8,6	8,3	9,5	9,1	8,8	
2.	Шестипружный бег (м)	400	600	800	500	500	700	Выносливость
	Ходьба на лыжах (м)	600	1000	1400	500	900	1300	
	Скандинавское передвижение по пересеченной местности (м)	200	400	600	180	280	480	
3.	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках вперед (см)	210	220	505	145	155	250	Скоростная выносливость
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)	11	12	15	10	11	14	
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	85	95	115	77	87	107	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9	Гибкость

 8-800-150-00-00	 <a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>	 <a href="http://vk.com/vfisk_gto">vk.com/vfisk_gto</a>
---	--	--

8-800-350-00-00

[www.gto.ru](http://www.gto.ru)

[vk.com/vfsk\\_gto](http://vk.com/vfsk_gto)

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Дирекция спорта и  
социальных проектов  
Федерального агентства  
спорта Российской Федерации

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

## **ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ** **(возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)**

№ п/п	Наименование испытаний (тесты)	Нормативы						Физическое качество, умение выполнять задание в процентах
		Мальчики			Девочки			
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>								
5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3	Моторные способности
	Челночный бег 3x10 м (с)	11,2	10,8	9,9	11,7	11,5	10,8	
6.	Плывание (м)	12	18	25	12	18	25	Плавательные навыки
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, навыков, которые необходимы для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		5	5	5	5	5	5	Прокладывание навыков
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака Комплекса		5	5	5	5	5	5	

8-800-350-00-00

www.gto.ru

vk.com/vfsk\_gto

8-800-350-00-00

[www.gto.ru](http://www.gto.ru)

[vk.com/vfsk\\_gto](http://vk.com/vfsk_gto)

# Обязательные испытания комплекса ГТО

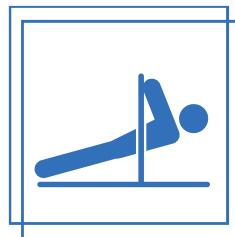
Скорость



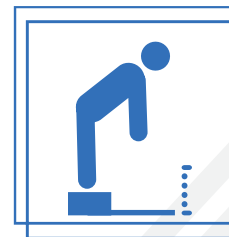
Выносливость



Сила



Гибкость



# Испытания по выбору

## Скоростно-силовые возможности



## Координационные возможности



## Овладение прикладными навыками







90 ГТО



ДИРЕКЦИЯ  
СПОРТИВНЫХ  
И СОЦИАЛЬНЫХ  
ПРОЕКТОВ



ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС  
«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»



Телефон «горячей линии» 8-800-350-00-00, [www.gto.ru](http://www.gto.ru)



[Instagram.com/vfsk\\_gto](https://www.instagram.com/vfsk_gto)

[Vk.com/vfsk\\_gto](https://vk.com/vfsk_gto)

[Youtube.com/vfskgtorussia](https://www.youtube.com/vfskgtorussia)

[telegram.me/gto\\_russia](https://t.me/gto_russia)



**Медведь Потап** олицетворяет силу. При этом отлично плавает, лазает по деревьям и быстро бегает. Он миролюбивый, всегда справедливый и добрый герой.

Медведь был талисманом Олимпиады-80, одним из талисманов зимних Игр в Сочи 2014. Поэтому Потап по праву станет хозяином и главой семейства в мире оздоровительного спорта России.



**Леопард Вика** олицетворяет скорость. По гармонии строения тела, ловкости, изяществу движений никто не сравнится с леопардом.

Талисман будет близок тем, кто увлекается бегом – модным и наиболее доступным видом физической активности.





**Лиса Василиса** олицетворяет гибкость.  
Грациозная и быстрая, ловкая и  
находчивая - это все про лису.

Наша лиса не хитрит – она не ленится  
на тренировках и играючи показывают  
отличный спортивный результат, стоит  
только поверить в себя.





**Зайка Лиза** олицетворяет активность и любознательность. Несмотря на сложившийся образ слабого героя, зайка способна на отважные поступки, которые ведут её только к победе.

Наша героиня за правильное питание. Она знает, что есть морковку полезно для здоровья и физической активности.



Наш волчонок **Макар** неутомимый  
непоседа. Олицетворяет выносливость.  
Волки могут бежать несколько часов без  
передышки. Лес для него – большое  
игровое поле.

Наш герой силен и добр. Является  
примером любознательности.

СОЮЗ  
МУЛЬТ  
ФИЛЬМ







**ПОДТЯНИСЬ!**  
к движению!

