



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



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

Уважаемые родители!

Комплекс ГТО состоит из 4 обязательных испытаний:

- бег на 30 м или челночный бег 3*10 м;
- смешанное передвижение на 1 км;
- силовое испытание (подтягивание, отжимание);
- наклон вперед на гимнастической скамье.

И испытаний по выбору:

- прыжок в длину с места;
- поднимание туловища (пресс);
- смешанное передвижение по пересеченной местности 1 км;
- плавание 25 м;
- метание теннисного мяча в цель.

Для получения знака ГТО в I возрастной ступени (6-8 лет) необходимо выполнить комплекс, состоящий из обязательных испытаний и испытаний по выбору:

*6 испытаний (на бронзу, серебро);

*7 испытаний (на золото).

Для завершения тестирования (выполнения оставшихся испытаний, улучшения результатов) необходимо обратиться за консультацией в Центр тестирования ВФСК ГТО по телефону:

8 (861) 268-50-58 или электронной почте: gto_krd@bk.ru

