

Что такое «ГТО»?

I ступень (6-8 лет)

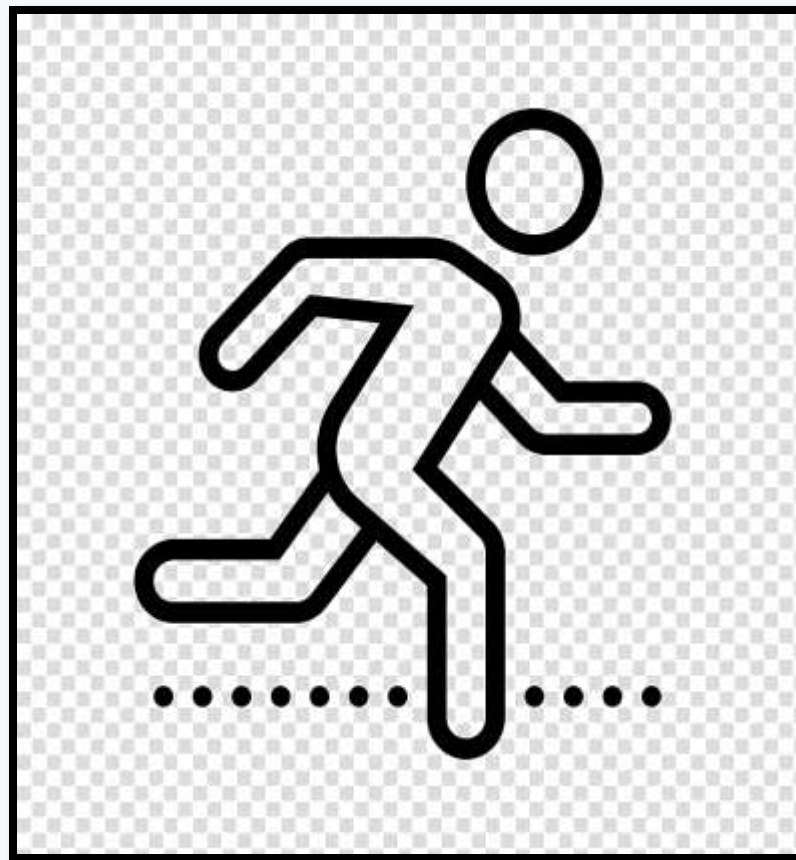
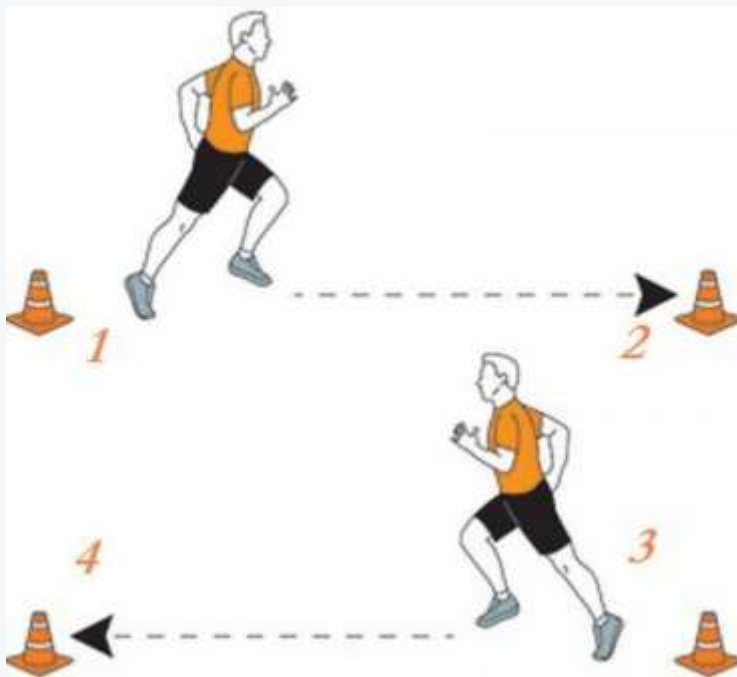


**ГТО – это комплекс упражнений,
направленный на повышение
физической подготовки человека.**



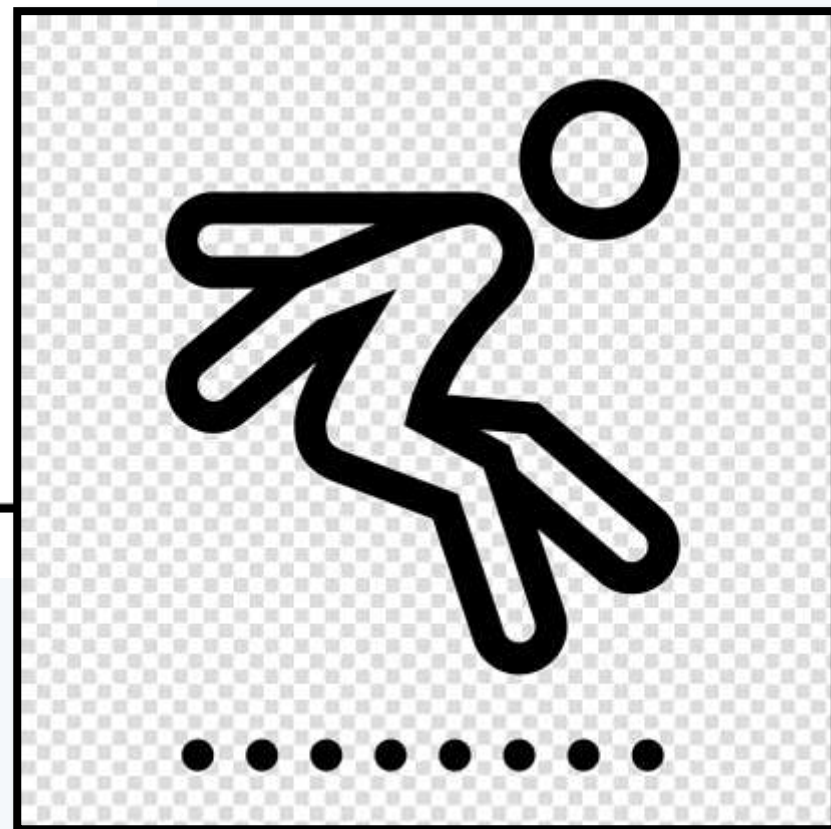
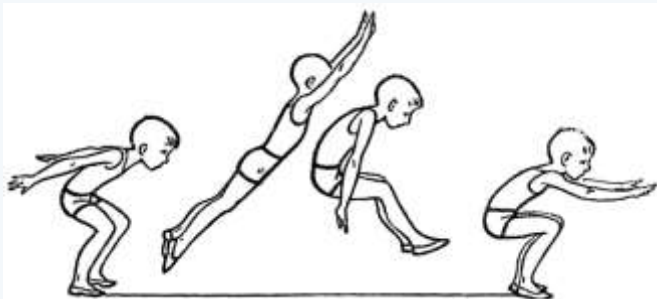
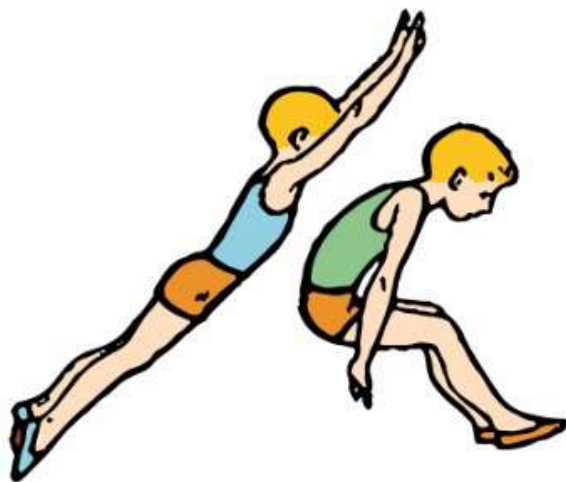
Испытания (тесты) комплекса ГТО

Челночный бег 3x10 м (с)



Испытания (тесты) комплекса ГТО

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)



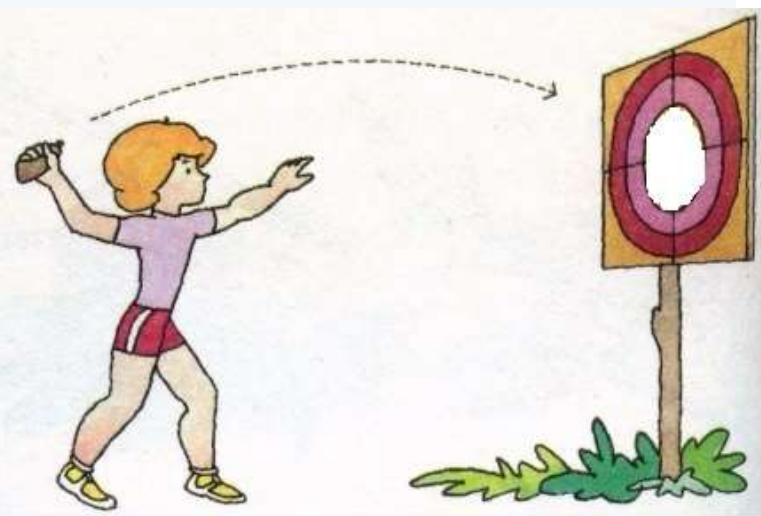
Испытания (тесты) комплекса ГТО

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



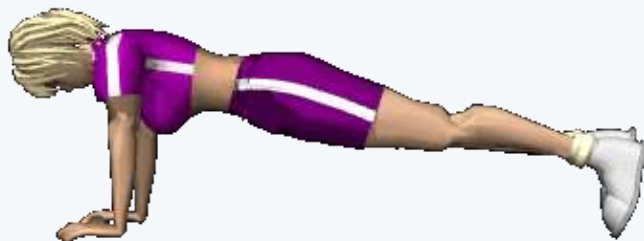
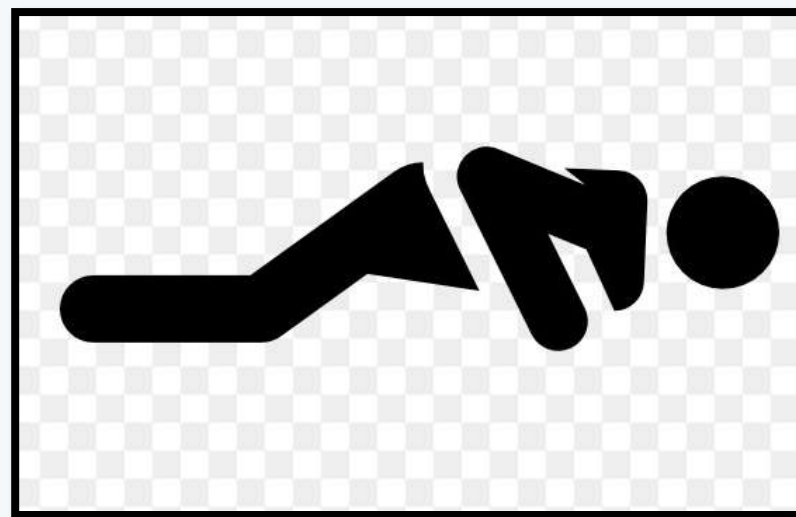
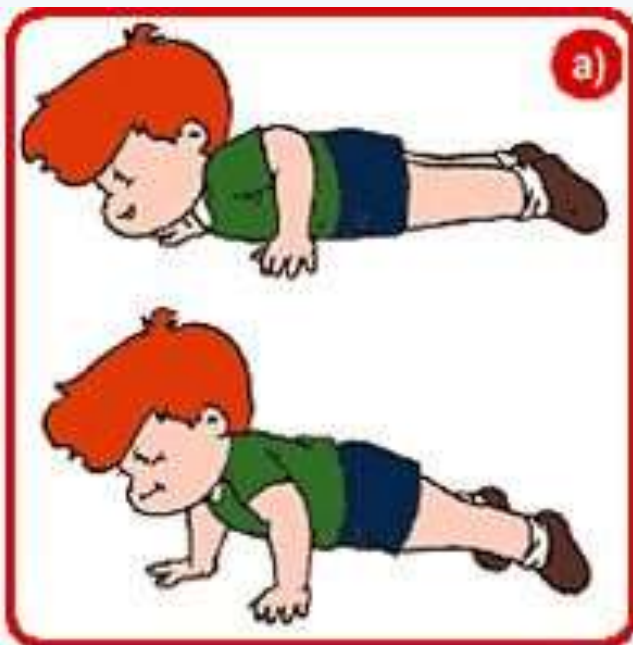
Испытания (тесты) комплекса ГТО

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



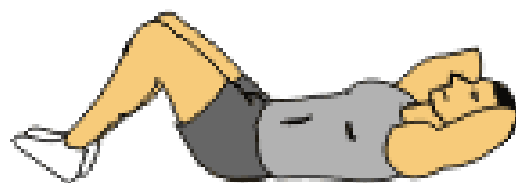
Испытания (тесты) комплекса ГТО

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.***

