



ГТО

**Готов к Труду
и Обороне**

Что такое ГТО

Общероссийское движение
«Готов к труду и обороне» -
программа физкультурной
подготовки



**ХОЧЕШЬ БЫТЬ ТАКИМ-
ТРЕНИРУЙСЯ!**



Из истории ГТО



504. Голованов Л.
Молодежь — на стадионы! 1947

Существовала программа с 1931 по 1991 г. г.

С 2010 года программа начала свое возрождение

Из истории ГТО

Охватывала население в возрасте от 10 до 60 лет.

Необходимо было сдать определенные нормативы по физ. подготовке.

Сдавать нужно было такие виды упражнений, как бег, прыжки в длину и в высоту, плавание, метание мяча, лыжные гонки, подтягивание на перекладине, стрельба, велокросс, туристский поход и др.



Простота и общедоступность физических упражнений и видов спорта, включенных в нормативы ГТО, их очевидная польза для укрепления здоровья сделали его популярным среди населения и особенно среди молодежи



В 1932 году была введена 2-я



ступень комплекса ГТО

2-я ступень содержала 25 норм:

а) 3 теоретических требования,
б) 22 практических испытания по различным видам физических упражнений.

● Она была значительно сложнее. Сдать все нормативы можно было только при условии систематических тренировок.





В 1934 году был учрежден значок

**«Будь готов к труду и обороне» для школьников
14—15 лет**

- **Комплекс состоял из 16 норм спортивно-технического характера и требований по санитарной подготовке.**
- **Значкист БГТО, кроме того, должен был уметь провести занятия по одному из видов спорта, знать правила и уметь судить спортивные игры.**



С 1 января 1940 года вступил в действие **новый комплекс ГТО**



● включены нормы и требования по **10 видам спорта:**

1. легкой атлетике,
2. гимнастике,
3. тяжелой атлетике,
4. боксу,
5. борьбе,
6. плаванию,
7. теннису,
8. фехтованию,
9. конькобежному,
0. стрелковому спорту.

● Вступивший в действие с 1 января 1940 года **новый комплекс ГТО** содержал не только обязательные нормы, но и нормы по выбору, что обеспечивало сочетание общей физической подготовки со спортивной специализацией.

В введенном 1 января 1955 года



комплексе ГТО

- Было исключено деление нормативов на обязательные и по выбору. В каждую ступень входили нормы обязательные для всех сдающих на значок. Для получения значка ступени БГТО требовалось на соревнованиях сдать 10 норм, значка ГТО 1-й ступени - 12 норм и значка ГТО 2-й ступени - 11 норм.



Введенный в январе 1959 года



КОМПЛЕКС ГТО

усовершенствованный
физкультурный комплекс
ГТО состоял из трех
ступеней:

- Ступень БГТО - для школьников 14-15 лет,
- ГТО 1-й ступени - для юношей и девушек 16-18 лет,
- ГТО 2-й ступени - для молодежи 19 лет и старше.



СОВЕТСКИЕ ФИЗКУЛЬТУРНИКИ – ГОРДОСТЬ НАШЕЙ СТРАНЫ.
За здоровое, инициативное поколение, готовое к труду и обороне социалистической родины!



В 1966 году по инициативе ЦК ДОСААФ введена в действие Ступень комплекса ГТО - «Готов к защите Родины» (ГЗР)

«Готов к защите Родины» (ГЗР) для молодежи призывного возраста. Эти две специальные ступени комплекса ГТО имели большое значение в повышении общей и специальной физической подготовки молодежи призывного возраста и военнослужащих.





● Последний всесоюзный физкультурный комплекс ГТО был утверждён постановлением ЦК КПСС и Совета Министров СССР 17 января 1972 года № 61. Он имел 5 возрастных ступеней (для каждой были установлены свои нормы и требования

● Был свернут в 1991 году





Утвержденный 17 января 1972 года всесоюзный физкультурный комплекс ГТО имел 5 возрастных ступеней и для каждой из них были установлены свои нормы и требования:

I СТУПЕНЬ - «СМЕЛЫЕ И ЛОВКИЕ»	10 - 11 И 12 - 13 ЛЕТ
II СТУПЕНЬ - «СПОРТИВНАЯ СМЕНА»	14 - 15 ЛЕТ
III СТУПЕНЬ - «СИЛА И МУЖЕСТВО»	16 - 18 ЛЕТ
IV СТУПЕНЬ - «ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВО»	МУЖЧИНЫ 19 - 28 И 29 - 39 ЛЕТ; ЖЕНЩИНЫ 19-28 И 29-34 ЛЕТ
V СТУПЕНЬ - «БОДРОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ»	МУЖЧИНЫ 40 - 60 ЛЕТ; ЖЕНЩИНЫ 35 - 55 ЛЕТ

ПРАВИТЕЛЬСТВО РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

от 11 июня 2014г. № 540

МОСКВА



Утвердило Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)



В наши дни ГТО



- По Указу Президента РФ с 1 сентября 2014 года в нашей стране вводится Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) для решения проблемы продвижения ценностей здорового образа жизни и укрепления здоровья детей.

**Мутко Виталий Леонтьевич,
Министр спорта РФ
сказал:**



« Комплекс создаёт некую систему непрерывного физического воспитания граждан с 6 до 70 лет по 11 возрастным ступеням, включающим образовательные аспекты по вопросам здорового образа жизни, рекомендации к недельному двигательному режиму. Виды испытаний комплекса позволяют объективно оценить уровень развития основных физических качеств человека, силы, выносливости, быстроты, гибкости, координации, а также владения прикладными умениями и навыками. »

Зачем это нужно обществу?



- ✓ Быстрота
- ✓ Сила
- ✓ Выносливость
- ✓ Гибкость
- ✓ Координация
- ✓ Прикладные навыки





Ступени Комплекса

- ✓ «Играй и двигайся» (6-8 лет)
- ✓ «Стартуют все» (9-10 лет)
- ✓ «Смелые и ловкие» (11-12 лет)
- ✓ «Олимпийские надежды» (13-15 лет)
- ✓ «Сила и грация» (16-17 лет)
- ✓ «Физическое совершенство» (18-29 лет)
- ✓ «Радость в движении» (30-39 лет)
- ✓ «Здоровое долголетие» (40-70 лет и старше)

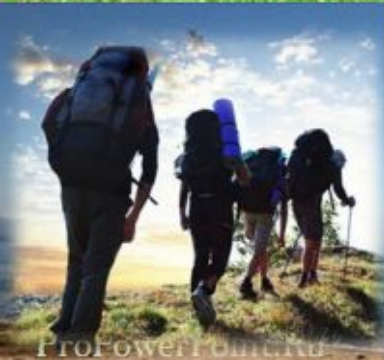


Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс основывается на следующих принципах:

- добровольность и доступность;**
- оздоровительная и лично ориентированная направленность;**
- обязательность медицинского контроля;**
- учет региональных особенностей и национальных традиций.**



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



Цель

Повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического

воспитания населения

Задачи

1. Увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
2. Повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан;
3. Формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, ведении здорового образа жизни;
4. Повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
5. Модернизация системы физического воспитания и системы развития массового детско-юношеского, школьного и студенческого спорта



Комплекс ГТО состоит из двух частей:

1. Нормативно-тестирующая, предусматривает общую оценку уровня физической подготовленности населения

2. Спортивная, направленная на привлечение граждан к занятиям физической культурой и спортом в целях выполнения разрядных нормативов и получения массовых спортивных разрядов





Нововведения

- Сформулированы задачи Комплекса
- Скорректировано содержание структуры Комплекса
- Внесено подразделение видов испытаний на «обязательные» и «виды по выбору»
- Включены в перечень испытаний национальные и этнические виды спорта
- Введена вариативность испытаний
- Включены новые разделы
- Введены инструменты стимулирования спортсменов к выполнению нормативов Комплекса
- Введены новые испытания



Обязательные испытания

- испытания по определению уровня развития скоростных возможностей;
- испытания по определению уровня развития выносливости;
- испытания по определению уровня развития силы;
- испытания по определению уровня развития гибкости.

Испытания по выбору

- испытания по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей;
- испытания по определению уровня развития координационных способностей;
- испытания по определению уровня овладения прикладными навыками.



Испытания (тесты) Комплекса

- 1. Челночный бег 3x10 м.
- 2. Бег 30, 60, 100м.
- 3. Бег 1000; 1500; 2000; 2500; 3000м.
- 4. Прыжок в длину с места, тройной прыжок в длину с места и прыжок в длину с разбега.
- 5. Подтягивания на низкой (из виса лежа) и высокой (из виса) перекладинах, рывок гири, сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, поднимание туловища из положения, лежа на спине.
- 6. Наклон вперед из положения, стоя на полу или гимнастической скамье.
- 7. Метание спортивного снаряда в цель и на дальность.
- 8. Плавание 10, 15, 25, 50м.
- 9. Бег на лыжах, либо кросс по пересеченной местности 1, 2, 3, 5, 10км.
- 10. Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия из положения, сидя и положения стоя.
- 11. Турпоход.



Отличия видов испытаний в СССР и в РОССИИ

Новые испытания (или тесты) комплекса ГТО:

**стрельба из пневматической
и электронной винтовки;**

**тройной прыжок с места и
прыжок в длину с места;**

**челночный бег; метание мяча
в цель;**

тестирование гибкости;

**поднимание туловища из
положения «лёжа» за 1 мин.;**

**сгибание и разгибание рук в
упоре лёжа для юношей;**

**рывок гири 10 кг,
национальные виды**



Методические рекомендации по проведению

- 1. Проводится в соревновательной обстановке.**
- 2. На этапах подготовки и выполнения осуществляется медицинский контроль.**
- 3. Перед тестированием проводится общая разминка участников**
- 4. Начинать тестирование с наименее энергозатратных видов испытаний (тестов) и предоставлении участникам достаточного периода отдыха между выполнением нормативов.**



Приказом Министерства спорта Российской Федерации от «19» августа 2014 г. № 705 утвержден образец и описание знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)



I СТУПЕНЬ (мальчики и девочки 1-2 классов. 6 - 8 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормы



№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой Знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3x10 м(сек.)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30м (сек.)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Смешанное передвижение (1км)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	5	6	13	4	5	11
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	9	17	4	5	11
6.	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)	2	3	4	2	3	4
8.	Бег на лыжах на 1км (мин.: сек.)	8.45	8.30	8.00	9.15	9.00	8.30
	или на 2км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 1км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Кол-во видов испытаний (тестов) которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		4	5	6	4	5	6

*Для бесснежных районов страны.

**При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

II СТУПЕНЬ (мальчики и девочки 3-4 классов. 9-10 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормы



№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60м (сек.)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2.	Бег на 1км (мин.: сек.)	7.10	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	7	9	15
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	9	12	16	5	7	12
6.	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание мяча вес 150г (м)	24	27	32	13	15	17
8.	Бег на лыжах на 1км (мин.: сек.)	8.15	7.45	6.45	8.40	8.20	7.30
	или на 2км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 2км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		5	6	7	5	6	7

*Для бесснежных районов страны.

** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

III СТУПЕНЬ (мальчики и девочки 5-6 классов. 11-12 лет)



1. Виды испытаний (тесты) и нормы

№	Виды испытаний(тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60м (сек.)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5км (мин., сек.)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
	или на 2км(мин., сек.)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3.	Прыжок в длину с разбега(см)	280	290	330	240	260	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	12	14	20	7	8	14
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Метание мяча весом 150г (м)	25	28	34	14	18	22
6.	Бег на лыжах на 2км (мин., сек.)	14.10	13.50	13.00	14.50	14.30	13.50
	или на 3км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 3км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
7.	Плавание 50м (мин., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	0.50	Без учета времени	Без учета времени	1.05
8.	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения, сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку дистанция - 5м (очки)	10	15	20	10	15	20
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		5	6	7	5	6	7

*Для бесснежных районов страны.

** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

IV СТУПЕНЬ (юноши и девушки 7 - 9 классов. 13-15 лет) 1. Виды испытаний (тесты) и нормы

№	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60м (сек.)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2км (мин.: сек.)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	6	10	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	7	9	15
5.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	30	36	47	25	30	40
6.	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание мяча весом 150г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Бег на лыжах на 3км(мин.: сек.)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5км (мин., сек.)	28.00	27.15	26.00	-	-	-
	или кросс на 3км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание на 50м (мин.: сек.)	Без учета времени	Без учета времени	0.43	Без учета времени	Без учета времени	1.05
10	Стрельба из пневматической винтовки из положения, сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку дистанция - 10м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения, сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку дистанция - 10м (очки)	18	25	30	18	25	30
11	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11

V СТУПЕНЬ (юноши и девушки 10-11 классов, среднее профессиональное образование, 16 - 17 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100м (сек.)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2км (мин.: сек.)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3км (мин.: сек.)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири (кол-во раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	9	10	16
5.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз в 1 мин.)	30	40	50	20	30	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+ 6	+ 8	+ 13	+ 7	+ 9	+ 16
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание спортивного снаряда весом 700г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3км (мин.: сек.)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5км (мин.: сек.)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 5км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
9.	Плавание на 50м (мин.: сек.)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения, сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку дистанция - 10м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки из положения, стоя без опоры дистанция - 10м (очки)	18	25	30	18	25	30

VI СТУПЕНЬ (мужчины и женщины 18-29 лет) МУЖЧИНЫ



1. Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)					
		18-24			25-29		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100м (сек.)	15,1	14,8	13,5	15,0	14,6	13,9
2.	Бег на 3км (мин., сек.)	14.00	13.30	12.30	14.50	13.50	12.10
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	225	230	240
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	9	10	13	9	10	12
	или рывок гири (кол-во раз)	20	30	40	20	30	40
5.	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+ 6	+ 7	+ 13	+ 5	+ 6	+ 10
Испытания (тесты) по выбору							
6.	Метание спортивного снаряда весом 700г (м)	33	35	37	33	35	37
7.	Бег на лыжах на 5км (мин., сек.)	26.30	25.30	23.30	27.00	26.00	24.00
	или кросс на 5км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание на 50м (мин., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	0.42	Без учета времени	Без учета времени	0.43
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения, сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция -10м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения, сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция -10м (очки)	18	25	30	18	25	30
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

*Для бесснежных районов страны.

** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.



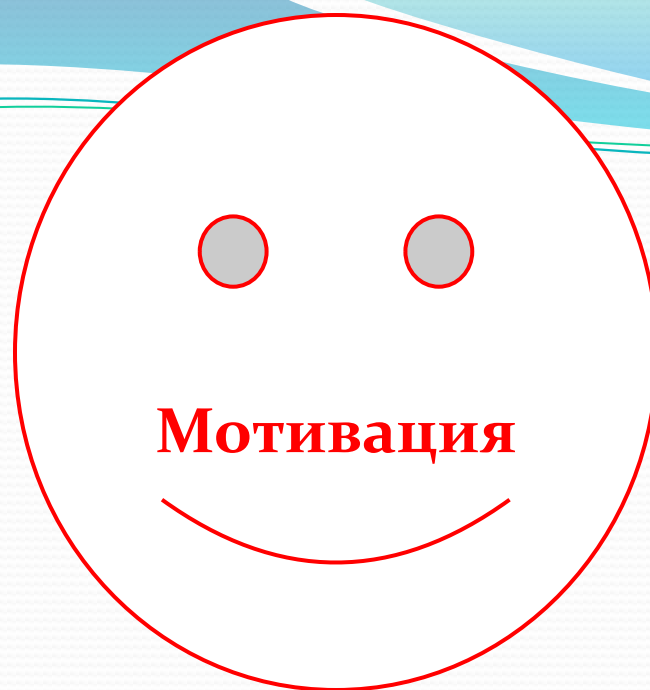
**Сдать ГТО совсем непросто,
Ты ловким, сильным должен
быть,**

**Чтоб нормативы победить,
Значок в итоге получить.
Пройдя же все ступени вверх**

-

**Ты будешь верить в свой
успех.**

**И олимпийцем можешь стать,
Медали точно получать.**



Мотивация

разработка
системы
награждения
на всех
уровнях и
ступенях норм
ГТО;

создание
полноценног
о бренда и
линии
атрибутики;

материальное
стимулирован
ие и льготы
при посещении
спортивных
объектов;

дополнительные
дни к отпуску,
премии по месту
работы (по
решению
работодателя);

организация
мастер-классов
с участием
«звезд» спорта.



**« Знак ГТО на груди у него.
Больше не знают о нём ничего...
Много в столице таких же значков.
К славному подвигу каждый готов!»**

*Из стихотворения Самуила Маршака
"Рассказ о неизвестном герое", 1987 г.*