

ЧТО ТАКОЕ ГТО?

КАК СТАТЬ УЧАСТНИКОМ ГТО?



Тестирование физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1 ступень дошкольники с 6 лет. Если ребёнку исполнилось 6 лет и он желает проверить свои способности, родители (законные представители ребёнка) самостоятельно регистрируются на сайте ГТО.

ДОПОЛНЕНИЕ К ПОЛОЖЕНИЮ
о проведении Фестиваля тестирования по выполнению испытаний
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
(ГТО) среди дошкольных учреждений города Братска, посвященного 100-летию
создания физкультурно-спортивной организации Иркутской области

Внести в пункт 6.3. главы 6 «Положения о проведении Фестиваля тестирования по выполнению испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди дошкольных учреждений города Братска, посвященного 100-летию создания физкультурно-спортивной организации Иркутской области», следующие дополнения:

I ступень

(возрастная группа от 6 до 7 лет)

■ - бронзовый значок ■ - серебряный значок ■ - золотой значок

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		■	■	■	■	■	■
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег 10 м (с)	3,8	3,4	3,3	4,0	3,6	3,3
	или бег на 30 м (с)	10,1	8,6	8,3	9,6	9,1	8,8
2.	Шестиминутный бег (м)	400	600	800	300	500	700
3.	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см)	210	220	305	145	155	250
	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
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3
	Челночный бег 3x10 м (с)	11,2	10,8	9,9	11,7	11,3	10,8

Испытания проходят в мае на стадионе «Металлург», и часть в спортивном комплексе «Таёжный».

Подготовка детей частично проходит в дошкольном учреждении, если ребёнку нужна дополнительная помощь, то даются задания на дом. Родители активно участвуют в подготовке детей.

В 2023 году у нас участвовало 9 человек, из них 8 вышли на золотой значок.

И вот в ноябре 2023 года пришли значки и удостоверения на них.

Ждём новых юных спортсменов для участия в ГТО!

Желаем УДАЧИ!