



Всероссийский
физкультурно-спортивный
комплекс
"Готов к труду и обороне"

СПОРТ 47

Комитет по физической культуре
и спорту Ленинградской области

#ПОДТЯНИСЬКДВИЖЕНИЮ

ИСПЫТАНИЯ



СПОРТ ГТО

Комитет по физической культуре
и спорту Ленинградской области



Сила



**Координационные
способности**



Выносливость



**Скоростные
возможности**



Гибкость



Прикладные навыки



**Скоростно-силовые
возможности**

Медведь Потап

Сила



СПОРТ 47

Комитет по физической культуре
и спорту Ленинградской области



**ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА
НА ВЫСОКОЙ И
НИЗКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ**



РЫВОК ГИРИ



**СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ
РУК В УПОРЕ ЛЕЖА НА ПОЛУ
(ОТЖИМАНИЕ)**



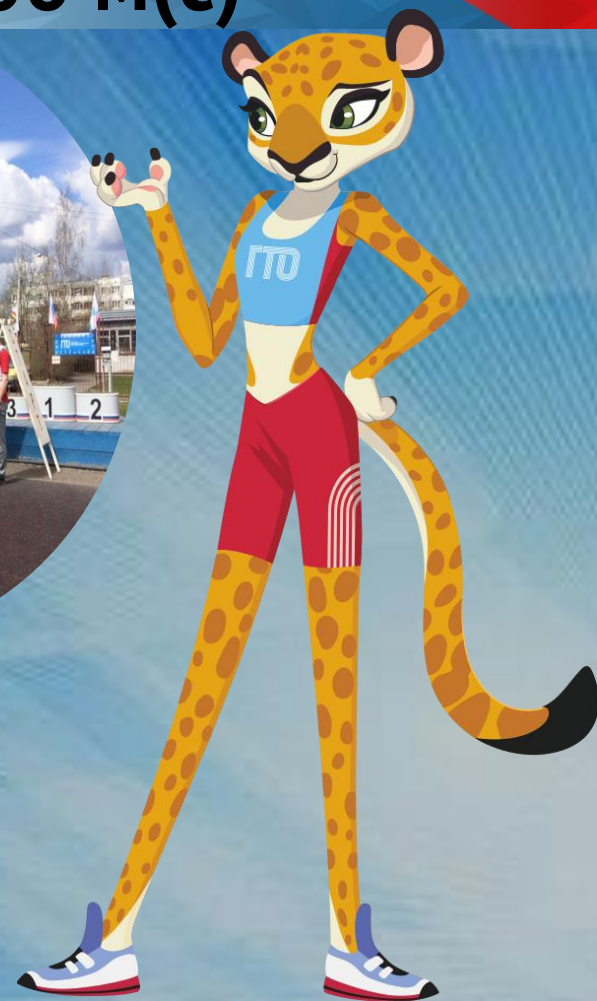
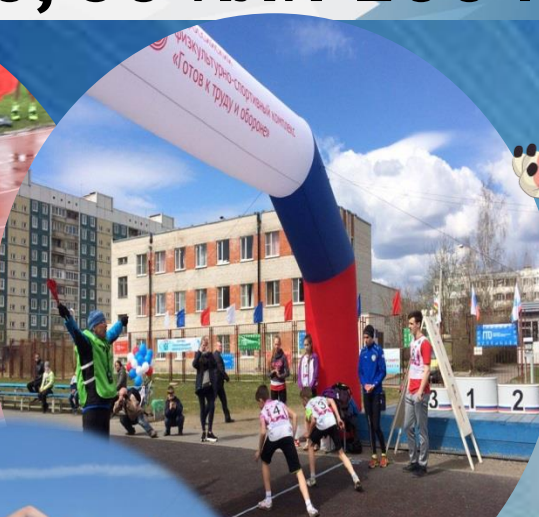
Леопард Вика Скоростные возможности



СПОРТ 47

Комитет по физической культуре
и спорту Ленинградской области

Бег на 10, 30, 60 или 100 м(с)



Волчонок Макар

Выносливость



СПОРТ 47

Комитет по физической культуре
и спорту Ленинградской области

- Бег на длинную дистанцию
- Бег по пересеченной местности
- Ходьба или бег на лыжах



Лиса Василиса Гибкость



СПОРТ 47

Комитет по физической культуре
и спорту Ленинградской области

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье



Зайка Лиза

Прикладные навыки



СПОРТ 47

Комитет по физической культуре
и спорту Ленинградской области

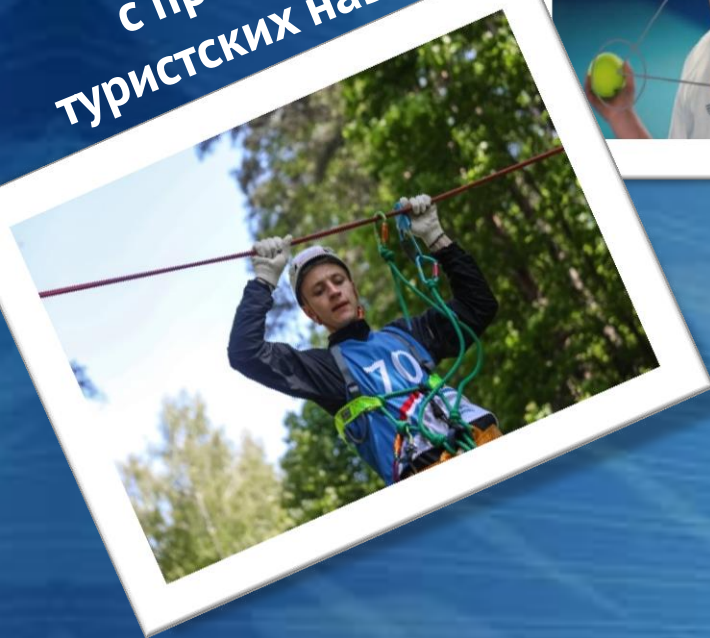
Метание мяча



Стрельба



Туристский поход
с проверкой
туристских навыков



Плавание



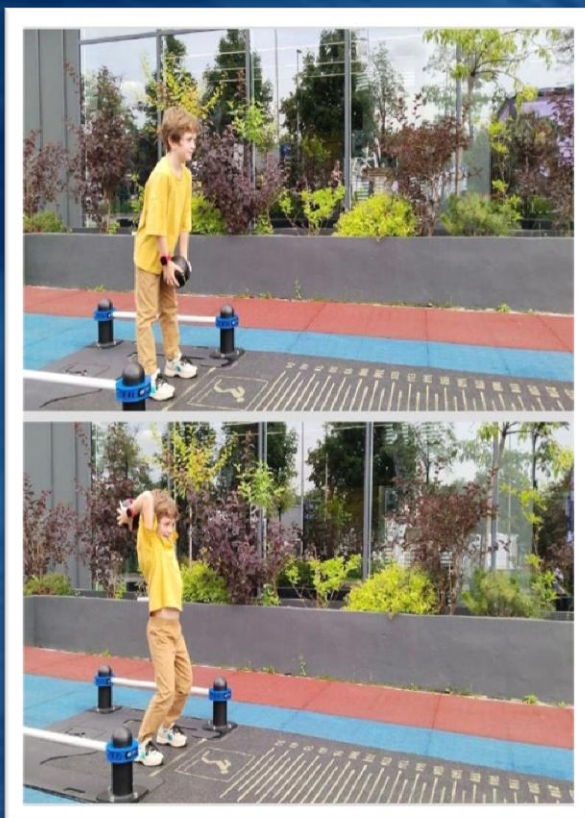
Скоростно-силовые ВОЗМОЖНОСТИ



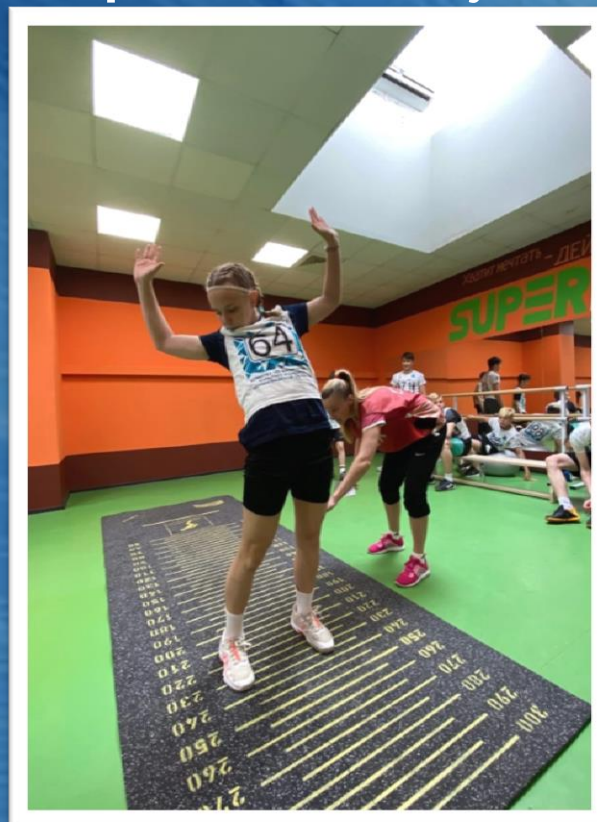
СПОРТ 47

Комитет по физической культуре
и спорту Ленинградской области

Бросок набивного мяча



Прыжок в длину



Пресс



Координационные способности



СПОРТ 47

Комитет по физической культуре и спорту Ленинградской области

Метание теннисного мяча в цель



Челночный бег 3x10м

ВОЗРАСТНЫЕ СТУПЕНИ



СПОРТ 47

Комитет по физической культуре
и спорту Ленинградской области

ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ от 6 до 7 лет

ВТОРАЯ СТУПЕНЬ от 8 до 9 лет

ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ от 10 до 11 лет

ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ от 12 до 13 лет

ПЯТАЯ СТУПЕНЬ от 14 до 15 лет

ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ от 16 до 17 лет

СЕДЬМАЯ СТУПЕНЬ от 18 до 19 лет

ВОСЬМАЯ СТУПЕНЬ от 20 до 24 лет

ДЕВЯТАЯ СТУПЕНЬ от 25 до 29 лет

ДЕСЯТАЯ СТУПЕНЬ от 30 до 34 лет

ОДИННАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ от 35 до 39 лет

ДВЕНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ от 40 до 44 лет

ТРИНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ от 45 до 49 лет

ЧЕТЫРНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ от 50 до 54 лет

ПЯТНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ от 55 до 59 лет

ШЕСТНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ от 60 до 64 лет

СЕМНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ от 65 до 69 лет

ВОСЕМНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ от 70 лет и старше

УЧАСТНИКИ



СПОРТ 47

Комитет по физической культуре
и спорту Ленинградской области

ДОШКОЛЬНИКИ



Первая ступень (6 лет)

ШКОЛЬНИКИ



Первая -шестая ступень
(от 6 лет до 17 лет)

СТУДЕНТЫ



Седьмая-восьмая ступень
(от 18 лет до 24 лет)

ВЗРОСЛОЕ НАСЕЛЕНИЕ



Девятая- пятнадцатая ступени
(от 18 лет до 24 лет)

ПЕНСИОНЕРЫ



Шестнадцатая-восемнадцатая ступени
(от 18 лет до 24 лет)

ЗНАКИ ОТЛИЧИЯ



СПОРТ 47

Комитет по физической культуре
и спорту Ленинградской области

ЗОЛОТО



СЕРЕБРО



БРОНЗА



ЗАЧЕМ ЗНАК ГТО СОВРЕМЕННОМУ ШКОЛЬНИКУ?



СПОРТ 47

Комитет по физической культуре
и спорту Ленинградской области



АРТЕК



СПОРТ 47

Комитет по физической культуре
и спорту Ленинградской области



КАК ПОЛУЧИТЬ ЗНАК ГТО?



СПОРТ 47

Комитет по физической культуре
и спорту Ленинградской области



РЕГИОНАЛЬНЫЙ ОПЕРАТОР



СПОРТ 47

Комитет по физической культуре
и спорту Ленинградской области

E-mail: gto_47reg@mail.ru

Телефон: 8-812-660-11-51

Адрес: г. Санкт-Петербург, ул.
Замшина д.6.

МЫ В КОНТАКТЕ

