

# «Марафон ГТО»

ТЫ МОЖЕШЬ ВСЁ СДАВАЯ НОРМЫ ГТО!



**ГТО – ОДНА СТРАНА,  
одна команда!**



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



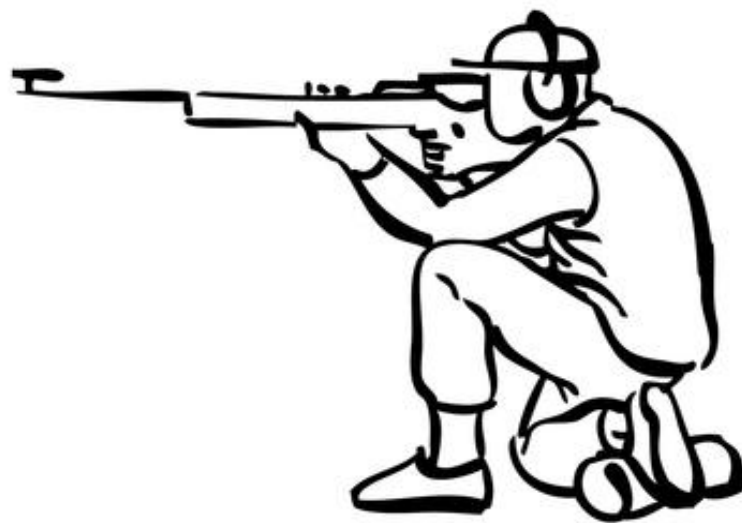
Всероссийский  
физкультурно-спортивный комплекс  
«Готов к труду и обороне»

Студенты  
Прокопьевского  
Строительного  
Техникума

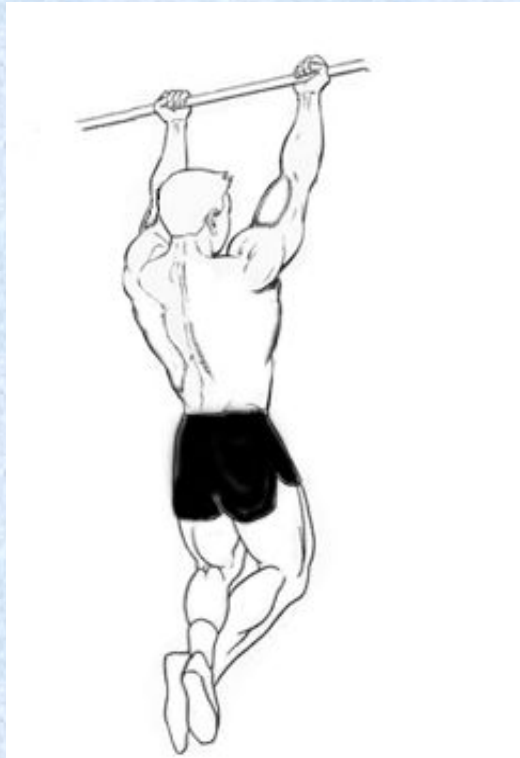
[www.gto.ru](http://www.gto.ru)



# «Стрельба»



# «Подтягивание»







Виды испытаний учитывают возрастные особенности занимающихся от 6 до 70 лет и старше по 11 ступеням (возрастным группам).

**ГТО**  
**ВСЕ ВОЗРАСТЫ**  
**ПОКОРНЫ!**

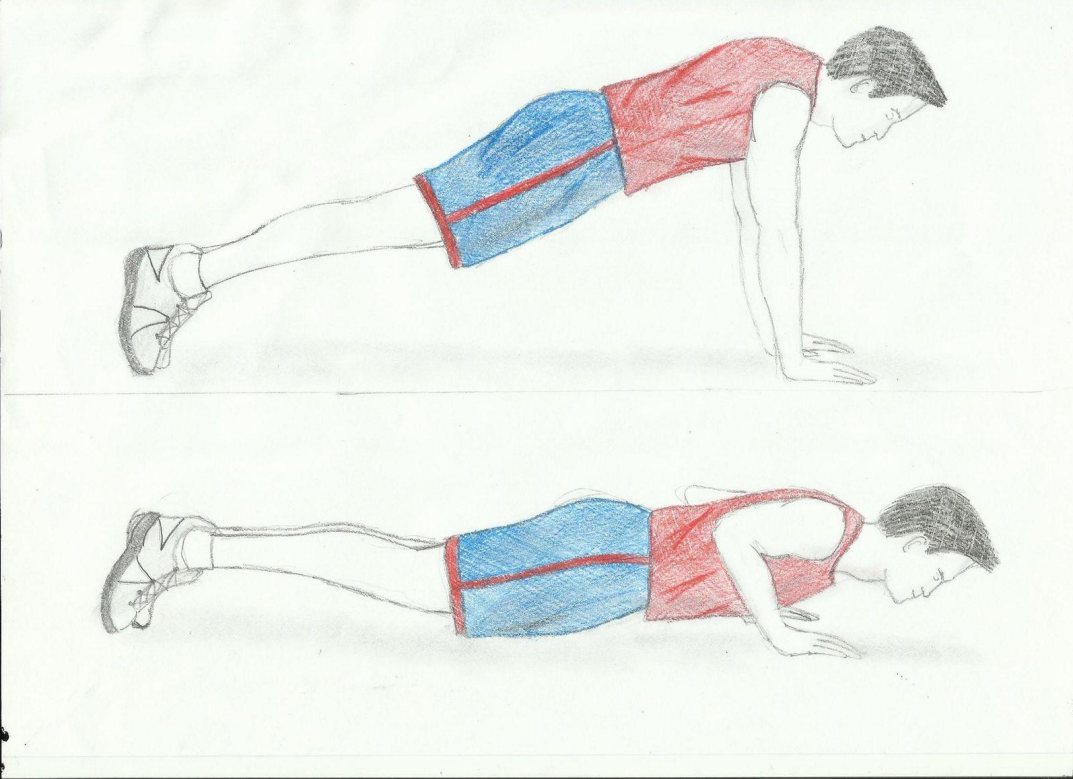
|               |                 |
|---------------|-----------------|
| XI ступень:   | 70 лет и старше |
| X ступень:    | 60-69 лет       |
| IX ступень:   | 50-59 лет       |
| VIII ступень: | 40-49 лет       |
| VII ступень:  | 30-39 лет       |
| VI ступень:   | 18-29 лет       |
| V ступень:    | 16-17 лет       |
| IV ступень:   | 13-15 лет       |
| III ступень:  | 11-12 лет       |
| II ступень:   | 9-10 лет        |
| I ступень:    | 6-8 лет         |

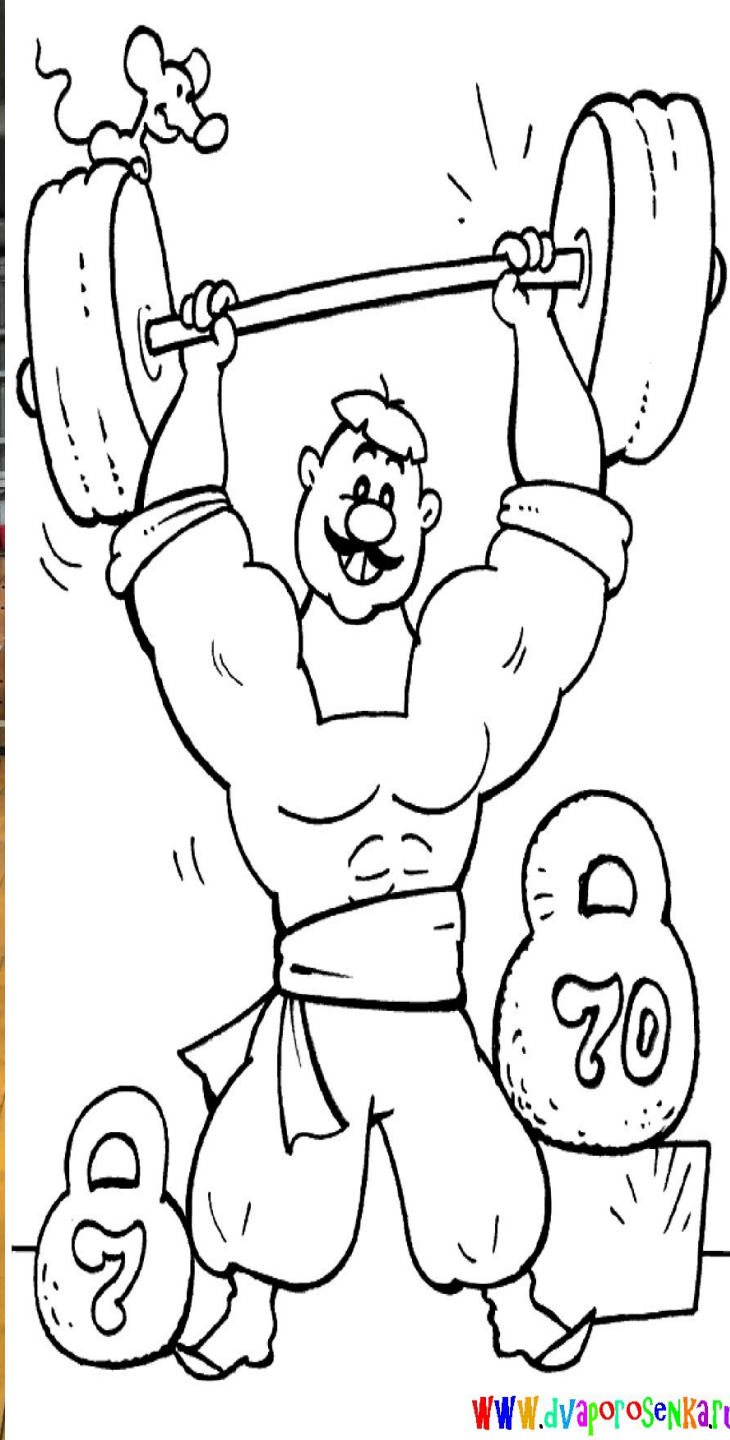






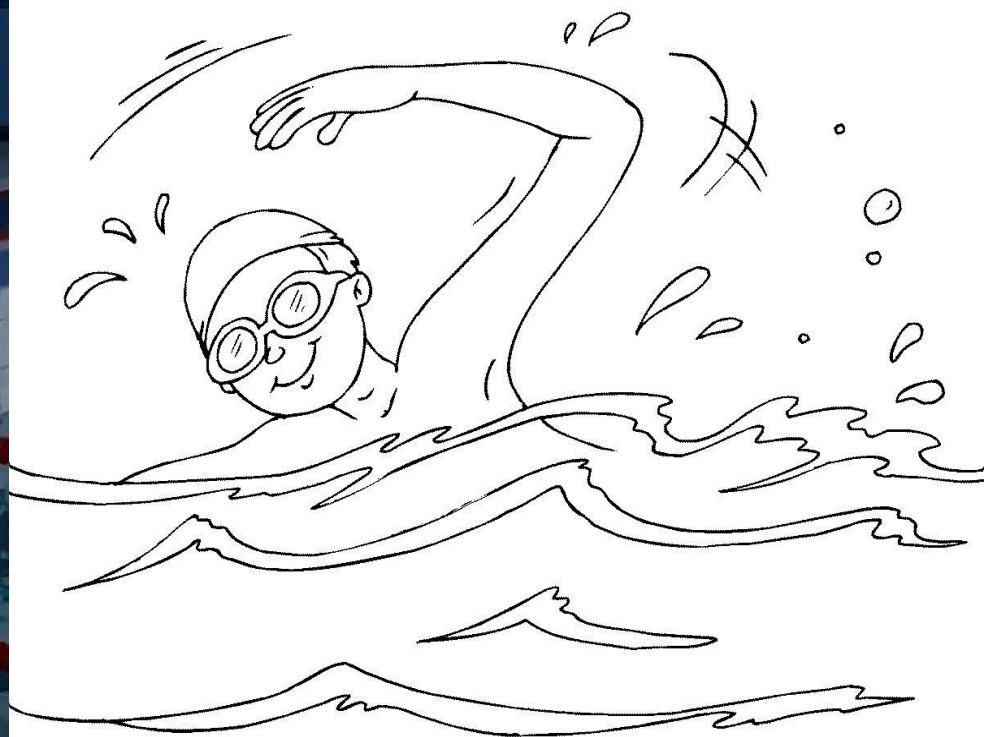








# «Плавание»







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



# Займись спортом! Участвуй в ГТО





**ГОТОВЬСЯ С ДЕТСТВА  
ТЫ К ТРУДУ И ОХРАНЯЙ  
СВОЮ СТРАНУ!**



**Удачи в сдаче  
норм ГТО !**

