

# «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)

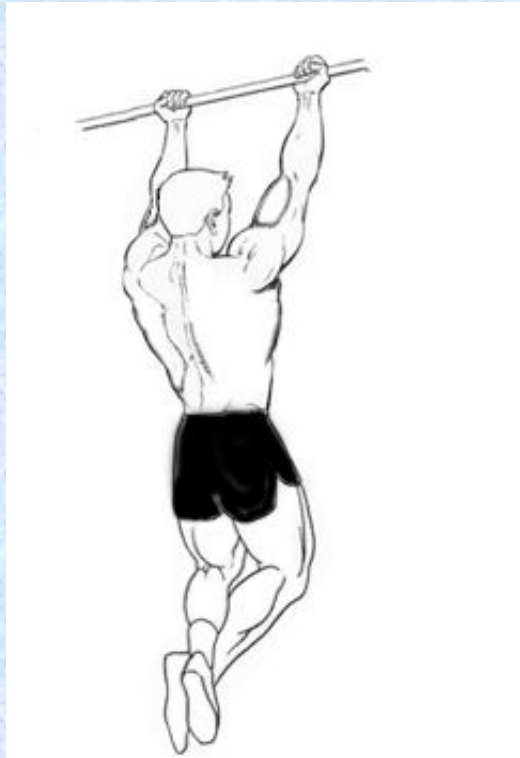


На сдаче норм ГТО!

# «Стрельба»



# «Подтягивание»







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

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

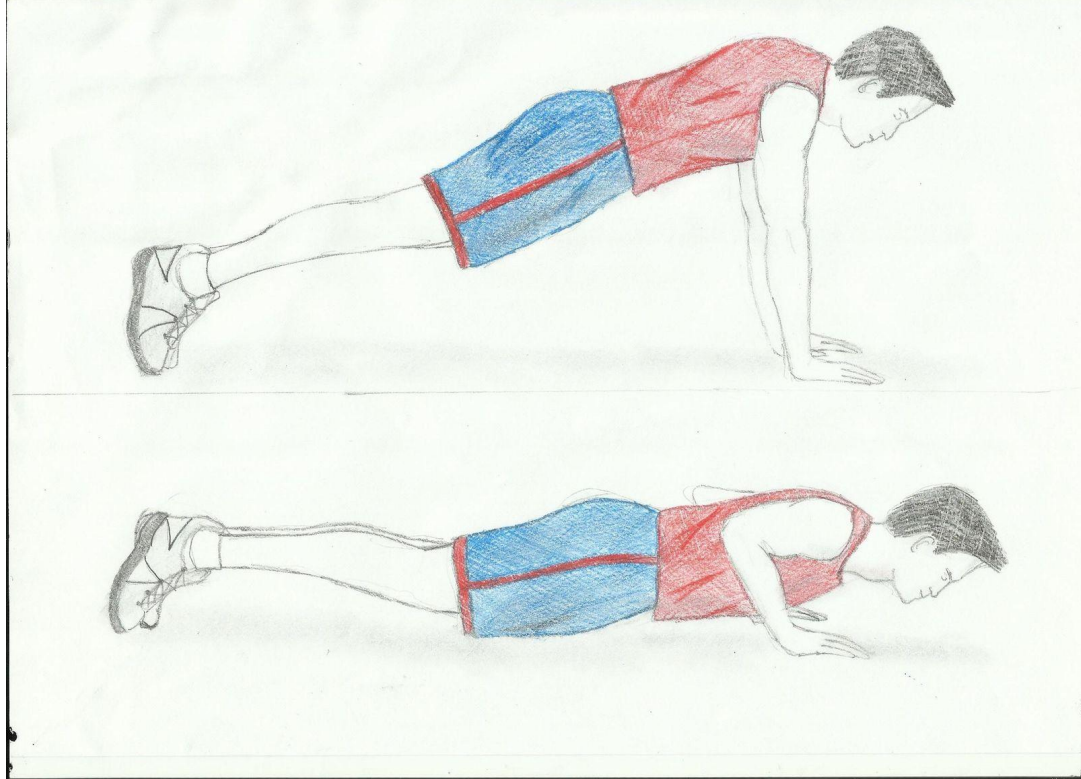
XI ступень:	70 лет и старше
X ступень:	60-69 лет
IX ступень:	50-59 лет
VIII ступень:	40-49 лет
VII ступень:	30-39 лет
VI ступень:	18-29 лет
V ступень:	16-17 лет
IV ступень:	13-15 лет
III ступень:	11-12 лет
II ступень:	9-10 лет
I ступень:	6-8 лет

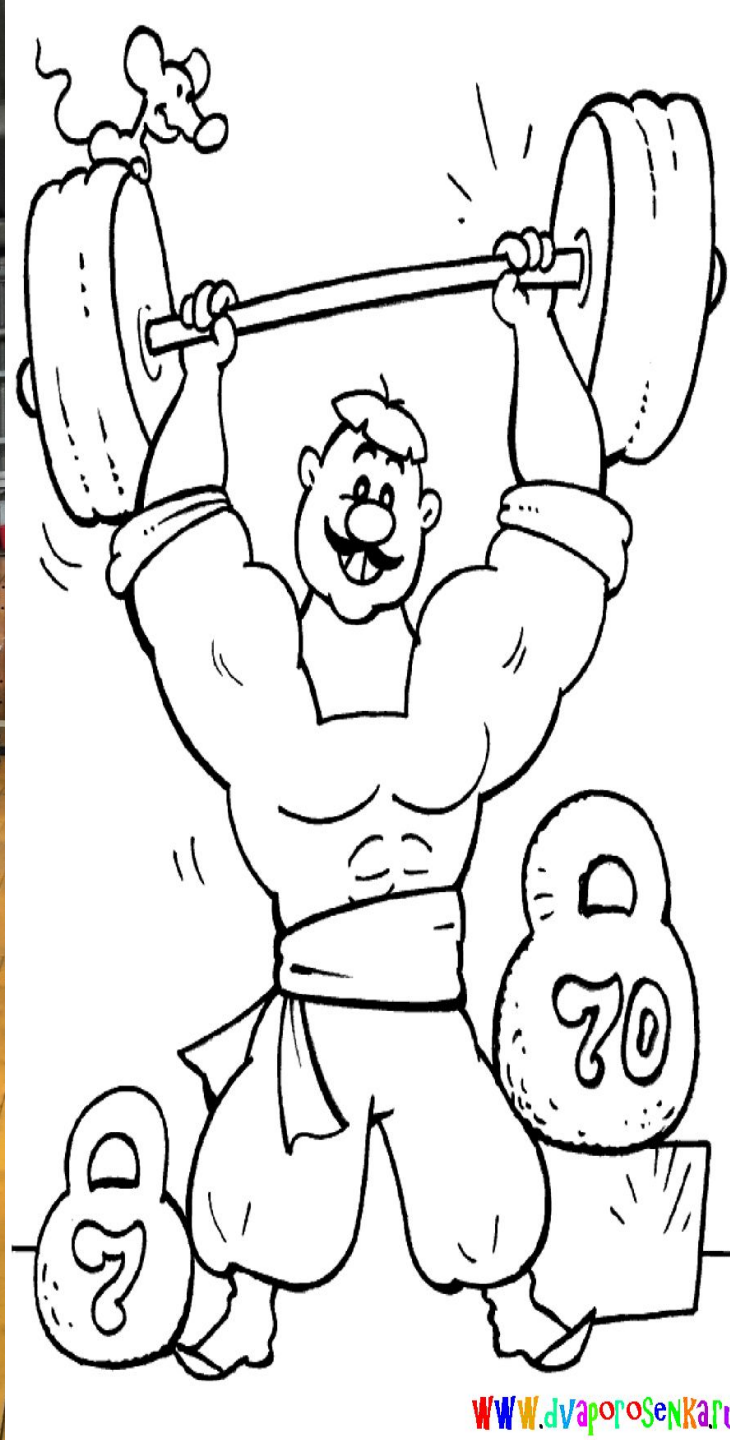






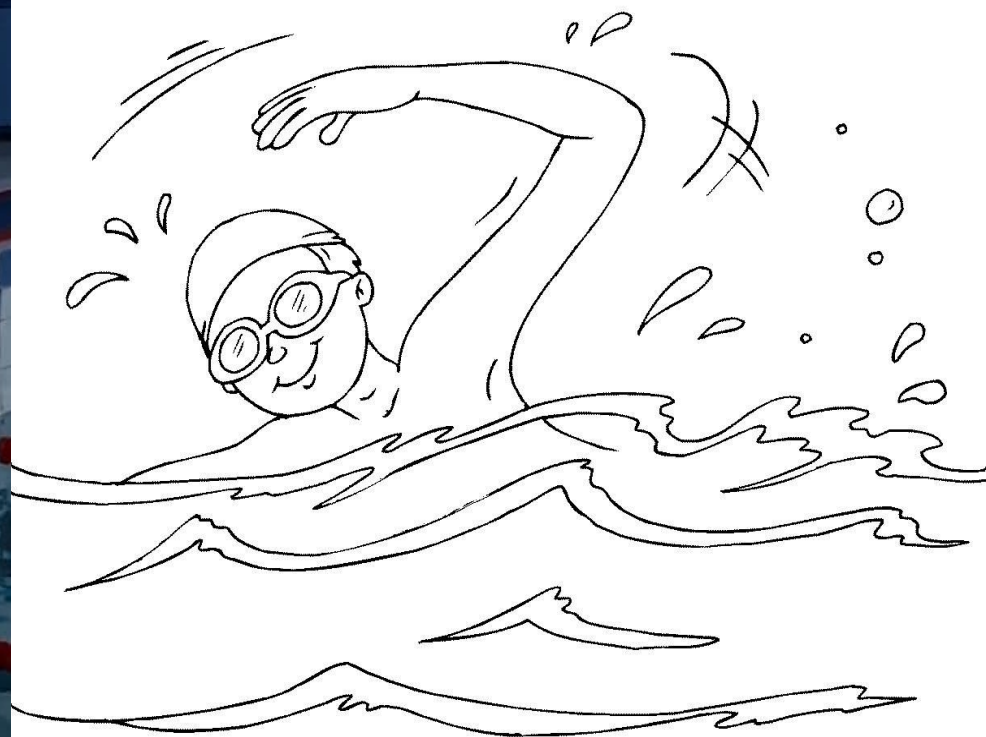








# «Плавание»







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 !**

