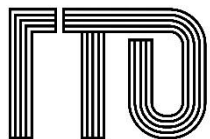




Всероссийский
физкультурно-спортивный
комплекс
"Готов к труду и обороне"

#ПОДТЯНИСЬКДВИЖЕНИЮ



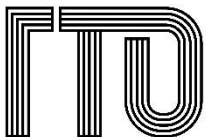
Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»

Комплекс ГТО. Что это?

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — это комплекс испытаний, направленный на проверку физической подготовленности человека.

Комплекс введен Указом Президента РФ 24 марта 2014 года.





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

Комплекс «Готов к труду и обороне»
включает ряд тестов, направленных на
определение степени развития таких
физических качеств, как:



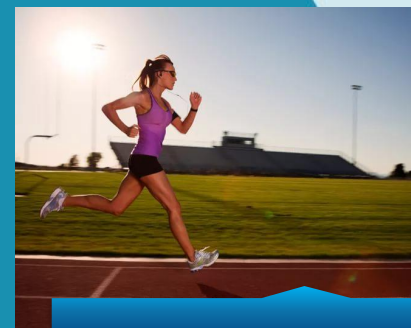
Сила



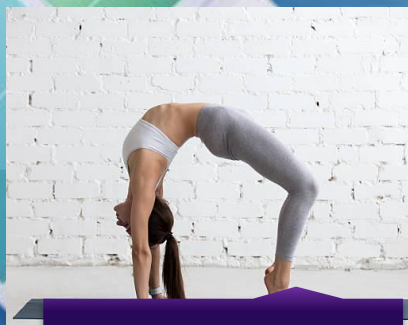
**Координационные
способности**



Выносливость



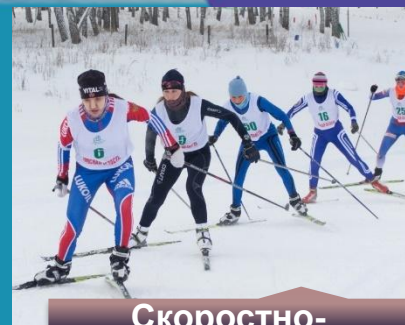
Быстрота



Гибкость

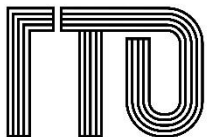


**Прикладные
навыки**



**Скоростно-
силовые
возможности**





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

Участники Всероссийского движения ГТО

Дошкольники
(1 ступень – 6 лет)

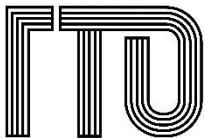
Взрослое население
(6-9 ступени – от 25 до 59 лет)

Школьники
(1 - 5 ступени - от 6 до 17 лет)

11 возрастных ступеней
(от 6 до 70 лет и старше)

Студенты
(6 ступень - от 18 до 24 лет)

Пенсионеры
(9- 11 ступени- от 60 лет и старше)



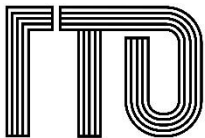
Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»

Участники Всероссийского движения ГТО

11 возрастных ступеней
(от 6 до 70 лет и старше)



Дошкольники
(1 ступень – 6 лет)



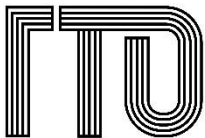
Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»

Участники Всероссийского движения ГТО

11 возрастных ступеней
(от 6 до 70 лет и старше)



Школьники
(1 - 5 ступени - от 6 до 17 лет)



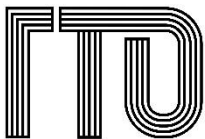
Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»

Участники Всероссийского движения ГТО

11 возрастных ступеней
(от 6 до 70 лет и старше)



Студенты
(6 ступень - от 18 до 24 лет)



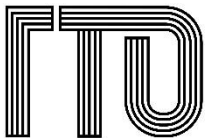
Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»

Участники Всероссийского движения ГТО

11 возрастных ступеней
(от 6 до 70 лет и старше)



Взрослое население
(6-9 ступени – от 25 до 59 лет)



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

Участники Всероссийского движения ГТО

11 возрастных ступеней
(от 6 до 70 лет и старше)



Пенсионеры
(9- 11 ступени- от 60 лет и старше)

Твои 5 шагов до знака



4



Выполнение испытаний

3



Получение медицинского допуска

2

День	Неделя	Месяц
9:00		
10:00		
11:00		
12:00		
13:00		

Заявка на выполнение

1



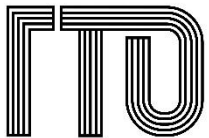
www.gto.ru

Регистрация на сайте www.gto.ru

5



Вручение знака отличия в торжественной обстановке



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

Как получить знак отличия ВФСК ГТО?!

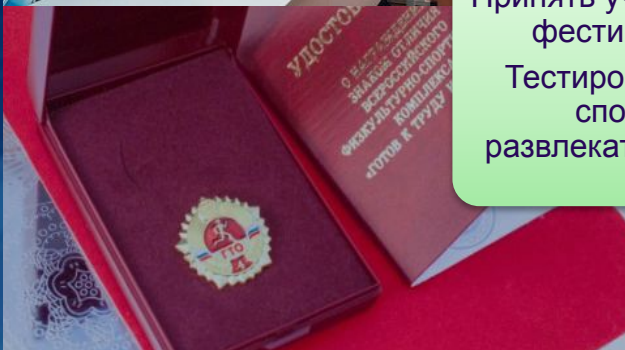
Коллективно

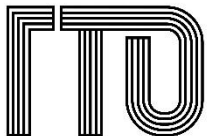
Лично

Принять участие в серии фестивалей ГТО
Тестирование ГТО +
спортивно-развлекательная часть

Принять участие в тестировании в рамках действующей в организации Спартакиады

Пройти тестирование самостоятельно в центре тестирования





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

68 074 чел.

В Ленинградской области
зарегистрировались на сайте
www.gto.ru

36 737 человек приняли участие в тестировании
комплекса



7250 человек



7168 человек



3881 человек

Наши мероприятия



ÃÒÎ ðîèèè.mp4

Наши социальные сети

Региональный оператор в «ВКонтакте»:

https://vk.com/gto_47reg

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» ЛЕНИНГРАДСКАЯ ОБЛАСТЬ

#подтягивайсяИТы #gto_47reg

ВФСК ГТО Ленинградская область
изменить статус

Вы подписаны

Информация

Официальная страница Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) Ленинградской области.

<http://gto.ru/>

Ближайшие мероприятия 1

Областной фестиваль ВФСК ГТО среди студентов ПОО
17 сен 2020 в 10:00 · 1 участник

Что у Вас нового?

Записи сообщества

ВФСК ГТО Ленинградская область

- Написать сообщение
- Управление
- Сообщения
- Статистика
- Комментарии
- Упоминания
- Управление историями
- События
- Реклама сообщества
- Включить уведомления
- Рассказать друзьям
- Ещё

Региональный оператор в «Insagram»:

[@gto_47reg](https://www.instagram.com/gto_47reg)

gto_47reg

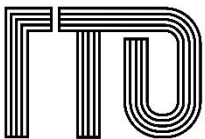
21 Публикации 73 Подписчики 4 Подписки

gto_47reg
Региональный оператор ВФСК ГТО Ленинградской области #gto_47reg #подтягивайсяИТы vk.com/gto_47reg

Редактировать профиль

Добавить Турпоход Спартакиада

С ДНЁМ ФИЗКУЛЬТУРНИКА!



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

Региональный оператор ВФСК ГТО
ГАУ ЛО ЦСП

E-mail: gto_47reg@mail.ru

Телефон: 8-812-660-11-51

г. Санкт-Петербург , ул. Замшина д.6.



ПОДТЯНИСЬ!
к движению!