



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



*ГТО может сдать любой желающий  
в возрасте от 6 до 70 лет и старше*



## **Почему ГТО стоит прививать, именно, начиная с дошкольят?**

- Физическое развитие ребенка – это, прежде всего двигательные навыки. Координацию движений определяют развитием мелкой и большой моторики.
- Именно в дошкольном возрасте закладывается основа для физического развития, здоровья и характера человека в будущем. Этот период детства характеризуется постепенным совершенствованием всех функций детского организма. Ребенок этого возраста отличается чрезвычайной пластичностью.
- Для развития координации движений сензитивным является старший дошкольный возраст. Именно в это время ребёнку следует приступить к занятиям гимнастикой, фигурным катанием, балетом и т. п.
- Этот период – период самого активного развития ребенка, в двигательном, так и в психическом развитии.
- С точки зрения же психологов, динамика физического развития неразрывно связана с психическим и умственным развитием.



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



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

ДИРЕКЦИЯ  
ПО ОБРАЗОВАНИЮ  
И СОЗДАНИЮ  
ПРОЕКТОВ



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
И СПОРТА

**Нормативы испытаний (тестов)**  
**Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса**  
**«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ**

(возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физическое качество при- кладные науки и искусства
		Мальчики			Девочки			
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег 10 м (с)	3,8	3,4	3,1	4,0	3,6	3,3	Скоростные возможности
	Бег на 30 м (с)	9,6	8,6	8,3	10,1	9,1	8,8	
2.	Шестиминутный бег (м)	400	600	800	300	500	700	Выносливость
	Ходьба на лыжах (м)	600	1000	1400	500	900	1300	
3.	Смешанное передвижение по пересеченной местности (м)	200	400	600	180	280	480	Скоростно-сильные возможности
	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	
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)	11	12	15	10	11	14	Гибкость
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	85	95	115	77	87	107	
5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9	



8-800-350-00-00



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



[vk.com/vfsk\\_gto](http://vk.com/vfsk_gto)



**Нормативы испытаний (тестов)**  
**Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса**  
**«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ**

(возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>								
5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3	Координационные способности
	Челночный бег 3х10 м (с)	11,2	10,8	9,9	11,7	11,3	10,8	
6.	Плавание (м)	12	18	25	12	18	25	Прикладные навыки
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		5	5	5	5	5	5	
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака Комплекса		5	5	5	5	5	5	

# Создание личного кабинета

- Перейти на официальный сайт ВФСК ГТО <https://user.gto.ru/user/register>

- Заполнить форму регистрации и получить **УИН** – уникальный идентификационный номер

- Информация в личном кабинете заполняется на участника и корректно вносятся все данные:

- ФИО (никаких прозвищ и сокращений)
- Дата рождения
- Пол
- Обязательно прикрепить фото участника (должно быть видно лицо участника, без посторонних предметов)

! В местах тестирования участник проходит подтверждение личного кабинета

Личные данные	
УИН	17-77-0122850
Фамилия	Чернова
Имя	Елена
Отчество	Александровна
Дата рождения	07.03.1980 (39)
Ступень ГТО	VII Ступень (возрастная группа от 35 до 39 лет)
Пол	Женский

Фотография

Сохранить Применить Отмена



## Самые частые ошибки при создании личного кабинета

- Отсутствие фотографии;
- Отсутствие отчества;
- Ошибка в дате рождения;
- Не правильно выбран пол;
- Сокращенное имя;
- Часто при регистрации ребенка родитель указывает свои ФИО или дату рождения;
- Не указан номер образовательной организации



# Условия участия в тестировании

[www.mos.ru/donm](http://www.mos.ru/donm)

1. Определитесь с местом и датой тестирования.
2. Зарегистрируйтесь на данное мероприятие. У каждого мероприятия по приему нормативов есть пропускная способность, поэтому предварительная регистрация необходима.
3. На каждый прием нормативов вы должны предоставить:
  - документ удостоверяющий личность;
  - медицинский допуск (справка от терапевта/педиатра о том, что вы допущены к выполнению нормативов ГТО) либо коллективная заявка с печатями и подписями врача и поликлиники в которой указана информация об отнесении обучающихся к основной медицинской группе здоровья (Приказ Министерства здравоохранения РФ №134н от 1.03.2016г)
  - УИН



# ВАЖНО!

[www.mos.ru/donm](http://www.mos.ru/donm)

После каждого выполнения нормативов ВФСК  
ГТО не забудьте войти в личный кабинет и  
проверить наличие результатов.

В случае их отсутствия свяжитесь с  
Центром тестирования!



Присвоение знака отличия осуществляется по «нижней планке». Если хотя бы один из видов испытаний был выполнен на бронзовый/серебряный знак отличия, то будет присвоен бронзовый/серебряный знак, несмотря на то, что все остальные испытания были выполнены на «золото».



Всю информацию по ВФСК ГТО вы  
можете найти на официальном сайте  
[WWW.GTO.RU](http://WWW.GTO.RU)

