



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

**Физкультуру я
люблю, Спортом
занимаюсь.
Нормативы ГТО
Сдам не затрудняясь**

Твои 5 шагов до знака



Регистрация
на сайте gto.ru

Дата	Надпись	Месяц
9:00		
10:00		
11:00		
12:00		
13:00		

Заявка
на выполнение



Получение
мед допуска

02:00



Тестирование
знаний и умений



Выполнение
испытаний

Вручение знака отличия
в торжественной обстановке



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



Основная цель возрождения ГТО - популяризация спорта и увеличение числа людей, ведущих активный и здоровый образ жизни



Инициатива «Здоровые дети - здоровая страна!»
ФГБУ «Волгоградский областной центр
специализированной профилактики»,
Волгоград



**Возрождение массового спорта –
залог успешного развития страны
и улучшение качества жизни**



ГТО - путь к здоровью