**Информационный лист для родителей**

**"Готов к труду и обороне" (ГТО)**

24 марта 2014 года Президент РФ В.В. Путин подписал указ N 172 о введении в действие с 1 сентября 2014 г. Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение различными возрастными группами (от 6 до 70 лет и старше) населения Российской Федерации установленных нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса по 3 уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.

Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) 1 Ступени (возрастная группа от 6 до 8 лет):

**Обязательные испытания (тесты):**

1. Челночный бег 3\*10 м или бег на 30 м
2. Смешанное передвижение (1 км) без учета времени
3. Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)

или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине

или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу

**Испытания (тесты) по выбору:**

1. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами
2. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м
3. Бег на лыжах на 1 км

Бег на лыжах на 2 км без учета времени

или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности без учета времени

1. Плавание без учета времени

Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе – 8

Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО):

Бронза – Серебро – 6 , Золото – 7

**К сдаче норм ГТО будут допущены дети (с согласия родителей), зарегистрированные в системе АИС-ГТО**