



ГТО в «РЯБИНКЕ» ГОТОВИМСЯ К ПЕРВЫМ ДОСТИЖЕНИЯМ!





Зачем детям выполнять нормативы ГТО?

**ГТО — это не только значок, но и путь к новым
возможностям!**

- Выполнение нормативов помогает детям:
- развивать силу, быстроту, ловкость и выносливость;
- учиться ставить цели и добиваться результата;
- замечать собственный прогресс и гордиться своими достижениями;
- формировать интерес к физической культуре и здоровому образу жизни.
- Каждый ребёнок может попробовать свои силы и сделать шаг вперёд!





Почему удобно выполнять нормативы в детском саду?

Знакомая обстановка — уверенность в своих силах!

- Выполняем нормативы во время привычных занятий по физической культуре.
- Готовимся постепенно, уделяя внимание каждому испытанию отдельно.
- Осваиваем упражнения в комфортном для детей темпе.
- Принимает нормативы знакомый и любимый инструктор по физической культуре!
- Меньше волнения — больше уверенности и радости от собственных успехов!





**Важно! Сначала
зарегистрируйте
ребёнка**

- **Без регистрации на официальном сайте ГТО ребёнок не сможет пройти тестирование.**
- Для детей от 6 до 14 лет теперь необходима собственная учётная запись на Госуслугах.

Что нужно сделать родителям?

- Создать ребёнку детскую учётную запись на Госуслугах.
- Зарегистрировать ребёнка на официальном сайте ВФСК ГТО.
- Получить его уникальный идентификационный номер — **УИН**, передать данные воспитателю **(лучше на бумаге, во избежание утечки персональных данных)**
- Не откладывайте регистрацию на последний день!



Как зарегистрировать ребёнка на ГТО через Госуслуги?

- **Шаг 1. Создаём детскую учётную запись на Госуслугах**
- Это делает родитель из своего личного кабинета.
- Войдите на портал Госуслуг.
- Откройте раздел «Документы» → «Семья и дети».
- Если ребёнок ещё не добавлен, нажмите «Добавить ребёнка» и внесите необходимые данные: Ф. И. О., дату рождения, сведения о свидетельстве о рождении и СНИЛС.
- Дождитесь проверки документов.
- В карточке ребёнка нажмите «Создать учётную запись».
- Укажите необходимые контактные данные и создайте пароль.
- Подтвердите электронную почту, если система этого потребует.



Как зарегистрировать ребёнка на ГТО через Госуслуги?

- **Шаг 2. Регистрируемся на сайте ГТО**
- Перейдите на официальный сайт ВФСК ГТО: **gto.ru**.
- Нажмите «Личный кабинет».
- Авторизуйтесь через Госуслуги, используя данные **детской**, а не родительской учётной записи.
- Дайте согласие на передачу необходимых данных.
- Если ребёнок участвует впервые, выберите вариант отсутствия действующего УИН. Если он уже зарегистрирован, укажите прежний УИН для привязки аккаунта.
- После завершения регистрации у ребёнка появится личный кабинет и УИН.
- **Важно!** После регистрации передать данные воспитателю
- **СРОК: до 30 ОКТЯБРЯ 2026 года**



Нормативы ГТО 1 ступень



Департамент
спорта
города Москвы



МОСГОРСПОРТ

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			
								
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	
	Смешанное передвижение по пересеченной местности (м)	200	400	600	180	280	480	
	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	
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)	11	12	15	10	11	14	Скоростно- силовые возможности
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	85	95	115	77	87	107	
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9	Гибкость
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3	Координа- ционные способности
	Челночный бег 3x10 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 отличия Комплекса		5	5	5	5	5	5	



+7 (495) 198 08 03



gto.sport.mos.ru



gto@mosgorsport.ru



Подарите
своему ребенку
радость первой
ПОБЕДЫ

