

### Тест на знание ГТО

1. В каком году был возрожден комплекс ГТО в России?

- а) 2011
- б) 2014
- в) 2015
- г) 2017

2. Кто стал инициатором возрождения программы ГТО?

- а) Александр Карелин
- б) Дмитрий Медведев
- в) Владимир Путин
- г) Сергей Иванов

3. Некоторые нормативы ГТО включают в себя рывок гири. Какой вес гири предусмотрен?

- а) 8 кг
- б) 16 кг
- в) 24 кг
- г) 32 кг

4. С какой скоростью мужчина 18-29 лет должен пробежать стометровку, чтобы получить золотой знак ГТО?

- а) 13 секунд
- б) 14 секунд
- в) 15 секунд
- г) 16 секунд

5. Все без исключения представители какой профессии в СССР имели золотые знаки ГТО?

- а) Инженеры
- б) Шахтеры
- в) Легтики
- г) Космонавты

Ответы:

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|   |   |   |   |   |

### Центр

тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов Всероссийского

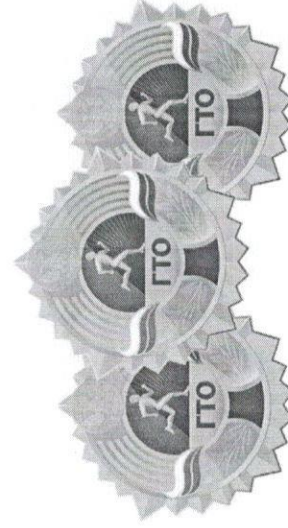
физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Иркутского

районного муниципального образования



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



Адрес: г. Иркутск,  
ул. Рабочего Штаба, 17, кб. 17-2.  
Тел: 89041325040, 718-054  
Email: [dushirion@yandex.ru](mailto:dushirion@yandex.ru)  
Сайт: <http://dushirion.ru/>



## Алгоритм действий участника комплекса ВФСК «Готов к труду и обороне»



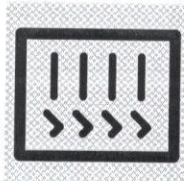
Зайди на официальный сайт [gto.ru](http://gto.ru) или установи мобильное приложения ВФСК «ГТО» на телефон



Заполни анкету и получи идентификационный номер (УИН)



Получи медицинский допуск для выполнения комплекса ВФСК «ГТО». На территории Иркутской области



Выбери перечень предложенных испытаний и заполни заявку на выполнения комплекса ВФСК «ГТО»



Предварительную запись осуществляется по телефону 89041325040  
Понедельник-Пятница  
с 8:00 - до 16:00



Выполни испытание комплекса ВФСК «ГТО» соответствующей ступени



Получи ЗНАК ОТЛИЧИЯ

## СТУПЕНИ КОМПЛЕКСА ГТО

I. Ступень (6-8 лет)

II. Ступень (9-10 лет)

III. Ступень (11-12 лет)

IV. Ступень (13-15 лет)

V. Ступень (16-17 лет)

VI. Ступень (18-29 лет)

VII. Ступень (30-39 лет)

VIII. Ступень (40-49 лет)

IX. Ступень (50-59 лет)

X. Ступень (60-69 лет)

XI. Ступень (70 лет и старше)

18 видов испытаний (тестов) комплекса ВФСК «ГТО»

- Быстрота
- Выносливость
- Прикладные навыки
- Сила
- Гибкость
- Ловкость

## ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ О КОМПЛЕКСЕ

Регистрация на сайте проходит однократно, действия УИНа **БЕССРОЧНО!!!**

Если есть спортивное звание или действующий разряд не ниже второго юношеского, предоставь документы в центр тестирования перед началом испытания и не забудь отметить в личном кабинете на сайте [gto.ru](http://gto.ru).

Если есть ограничение по состоянию здоровья предоставь документы перед началом тестирования.

Если участник не выполнил нормативы испытания он имеет право пройти повторно тестирования, но не ранее чем через 45 дней со дня совершения первой попытки.

После окончания отчетного периода и перехода в новую возрастную ступень результаты **АНУЛИРУЮТСЯ!**

При приеме в ВУЗ наличие золотого знака отличия ВФСК «ГТО» и удостоверение к нему установленного образца может служить основанием для начисления дополнительных баллов.



Не нашли ответ на свой вопрос звоните нам ответим и подскажем: т. 718-054  
т.89041325040