

А Ваш ребёнок уже готов к сдаче нормативов ГТО?

Совсем скоро наши спортсмены будут участвовать в большом спортивном мероприятии посвященном сдаче нормативов ВФСК ГТО. Это первая ступень испытаний для возрастной группы от 6 до 8 лет. Среди нормативов будут следующие испытания:

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (учитывается количество раз).
Технику правильного выполнения можно посмотреть по ссылке:
<https://www.youtube.com/watch?v=T3AoJZZEngA>

учитывается количество сантиметров, крайняя точка касания пальцами линейки).
Технику правильного выполнения можно посмотреть по ссылке:
<https://www.youtube.com/watch?v=d2yZH4R2e7Q>

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (учитывается расстояние от стартовой линии до пятки в месте приземления в сантиметрах).
Технику правильного выполнения можно посмотреть по ссылке:
<https://www.youtube.com/watch?v=reI88IvAqxY>

Метание теннисного мяча в цель: дистанция 6 метров, высота 3 метра.
Учитывается количество попаданий из 5 возможных попыток. Технику правильного выполнения можно посмотреть по ссылке:
<https://www.youtube.com/watch?v=geaWSZPLMw4>

Бег 30 метров (учитываются секунды, затраченные на выполнение данного испытания).
Технику правильного выполнения можно посмотреть по ссылке:
<https://www.youtube.com/watch?v=zpl2Bflzj9g>

Также, чтобы получить знак отличия ГТО каждый спортсмен должен будет в рамках самостоятельного маршрута сдать остальные среди которых обязательные и испытания по выбору:

Смешанное передвижение на 1000 м (учитывается количество минут и секунд, затраченное на преодоление этого расстояния).
Технику правильного выполнения можно посмотреть по ссылке:
https://www.youtube.com/watch?v=m86gzzwcPdI&feature=emb_imp_woyt

Поднимание туловища из положения лёжа на спине (учитывается количество выполненных раз за 1 минуту).
Технику правильного выполнения можно посмотреть по ссылке:
https://www.youtube.com/watch?v=seL_eGouFv8

Плавание на 25 метров (учитывается время, затраченное на преодоление этого расстояния).
Технику правильного выполнения можно посмотреть по ссылке:
<https://www.youtube.com/watch?v=t-mQwgKArQw>

**Мы от всей души желаем удачи нашим спортсменам!
Пусть покорятся вам спортивные вершины!**