

Как и обещали 🖱️ знакомим Вас (родителей) с испытаниями для дошколят 🖱️

✅ Сдача нормативов ГТО для 6-7-летних детей не представляет особой сложности.

Для этого нужно пройти специальные испытания, которые позволяют оценить физическую подготовку ребенка.

Вот некоторые из них:

1. Бег на 10 или 30 метров. Ребенок должен пробежать эту дистанцию за минимальное время.
2. Шестиминутный бег (м)/ходьба на лыжах(м) /смешанное передвижение по пересечённой местности (м) .  
Здесь результат фиксируется количеством метров, преодоленных участником испытания до одного метра.
3. Прыжок в длину с места. Ребенок должен прыгнуть как можно дальше.
4. Наклон вперед. Ребенок должен наклониться вперед из положения стоя, коснувшись пальцами ног пола.
5. Подъем туловища из положения лежа (за 30 секунд). Ребенок должен поднять туловище из положения лежа на спине, удерживая ноги согнутыми в коленях .
6. Челночный бег 3х10. Ребенок должен пройти три дистанции по 10 метров, меняя направление движения.

Подробную информацию по выполнению остальных нормативов можно узнать по телефону:

+79214445676 Иванов Вадим Валериевич (главный судья ЦТ ГТО в Лужском районе)

После прохождения этих испытаний, ребенок получает соответствующий сертификат и значок ГТО. Это является показателем его физической подготовки и готовности к будущим испытаниям.