

Знаете ли вы, что...Первый комплекс ГТО состоял всего из одной ступени!

Для получения знака необходимо было выполнить 21 испытание, 15 из которых носили практический характер:

- бег на 100, 500 и 1000 метров;
- прыжки в длину и высоту;
- метание гранаты;
- подтягивание на перекладине;
- лазание по канату или шесту;
- поднимание патронного ящика весом в 32 килограмма и безостановочное передвижение с ним на расстоянии 50 метров;
- плавание;
- умение ездить на велосипеде или умение управлять трактором, мотоциклом, автомобилем;
- умение грести 1 км;
- лыжи на 3 и 10 км;
- верховую езду и продвижение в противогазе на 1 км.

А испытания теоретического характера проводились по военным знаниям и знаниям истории физкультурных достижений, основ физкультурного самоконтроля, оказанию первой медицинской помощи.

Первым обладателем знака ГТО I ступени стал знаменитый конькобежец Яков Федорович Мельников





ВСЕРОССИЙСКИЙ
ФИЗКУЛЬТУРНО-
СПОРТИВНЫЙ
КОМПЛЕКС

**ГОТОВ
К ТРУДУ
И ОБОРОНЕ**