**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