



Комплекс ГТО

ПОДТЯНИСЬ!
к движению.

- Целью ВФСК ГТО является укрепление здоровья, гармоничное и всестороннее развитие личности, воспитание патриотизма.
- Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО).



Что такое нормативы ГТО?

- Количественные значения испытаний комплекса ГТО, которые позволяют оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств и умений и навыков согласно возрастным ступеням и полу.
- Нормативы измеряются в минутах, секундах, метрах, сантиметрах и количествах раз в зависимости от вида испытаний и подразделяются на обязательные испытания (тесты) и испытания по выбору.
Нормативы доступны на официальном интернет-портале комплекса ГТО по адресу GTO.ru в разделе «Нормативы»



Что такое знак отличия ГТО?

- По аналогии с медалями в большом спорте это награда, вручаемая участникам за успешное выполнение нормативов определенных возрастных ступеней комплекса ГТО.
Знаки отличия бывают бронзового, серебряного и золотого достоинств в каждой возрастной ступени.



- Знак отличия ГТО — это показатель активной жизненной позиции гражданина Российской Федерации, его стремление к здоровому образу жизни.
С 2022 года абитуриенты смогут получить дополнительные баллы к ЕГЭ за наличие не только золотого знака отличия ГТО, но и серебряного и бронзового. При этом будет учитываться награда, полученная не раньше последнего года обучения в школе за сдачу нормативов в своей возрастной группе.
- Обучающимся, имеющим золотой знак отличия комплекса ГТО, может быть назначена в установленном порядке повышенная государственная академическая стипендия.



Как выполнить нормативы ВФСК ГТО?

. 5 шагов до знака ГТО

Шаг 1 - Зарегистрироваться на сайте: www.gto.ru и получить УИН (уникальный идентификационный номер).

Шаг 2 - Получить медицинское заключение о допуске к выполнению нормативов ВФСК ГТО.

Шаг 3 - Подготовить следующие документы:

- документ, удостоверяющий личность участника (копия) и УИН;
- медицинское заключение о допуске к выполнению нормативов ВФСК ГТО;
- согласие на обработку персональных данных;
- копию зачётной классификационной книжки спортсмена (при наличии спортивного разряда не ниже II юношеского) или выписка из приказа.

Шаг 4 - Подать заявку на выполнение нормативов в центр тестирования ВФСК ГТО. (gto-nt@mail.ru)

Шаг 5 - Выполнить нормативы испытаний (тестов) ВФСК ГТО.



ПОДТЯНИСЬ!
к движению!



Что делать, если не уложился?

- В случае, если участник не выполнил нормативы комплекса ГТО, он имеет право пройти повторное тестирование, но не ранее чем через 45 дней.



Сколько раз можно получить золотой знак?

- **Повторное награждение знаком отличия в одной возрастной ступени не возможно.**



Как влияет спортивный разряд на знак отличия ?

- Если у вас есть действующий разряд, то любой серебряный показатель поднимается до золотого.
Спортивный разряд повышает только серебряный
- показатель.
- Знак изменяется на золото, только при наличии действующего разряда от 2-го юношеского и выше.



ОБНОВЛЁННЫЕ ВОЗРАСТНЫЕ СТУПЕНИ КОМПЛЕКСА ГТО

ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ от 6 до 7 лет

ВТОРАЯ СТУПЕНЬ от 8 до 9 лет

ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ от 10 до 11 лет

ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ от 12 до 13 лет

ПЯТАЯ СТУПЕНЬ от 14 до 15 лет

ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ от 16 до 17 лет

СЕДЬМАЯ СТУПЕНЬ от 18 до 19 лет

ВОСЬМАЯ СТУПЕНЬ от 20 до 24 лет

ДЕВЯТАЯ СТУПЕНЬ от 25 до 29 лет

ДЕСЯТАЯ СТУПЕНЬ от 30 до 34 лет

ОДИННАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ от 35 до 39 лет

ДВЕНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ от 40 до 44 лет

ТРИНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ от 45 до 49 лет

ЧЕТЫРНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ от 50 до 54 лет

ПЯТНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ от 55 до 59 лет

ШЕСТНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ от 60 до 64 лет

СЕМНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ от 65 до 69 лет

ВОСЕМНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ от 70 лет и старше

ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО:

1 ВОЗРАСТНЫЕ СТУПЕНИ СООТВЕТСТВУЮТ СОЦИАЛЬНОМУ СТАТУСУ

2 ВОЗРАСТНЫЕ СТУПЕНИ СООТВЕТСТВУЮТ РЕАЛЬНЫМ ВОЗМОЖНОСТЯМ РАЗВИТИЯ ОРГАНИЗМА

3 НОВАЯ СТУПЕНЬ №1 - ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ 6-7 ЛЕТ

4 УПРОЩЕНИЕ СБОРА СТАТИСТИКИ 1-ФК И 2-ГТО

5 ПОВЫШЕНИЕ ИНТЕРЕСА У ВЗРОСЛЫХ К УЧАСТИЮ В ГТО



В основу структуры нормативов заложен принцип проверки конкретного физического качества:

- скорости,
- выносливости,
- силы,
- гибкости
- координационных способностей.

Если в блоке физического качества представлено несколько нормативов, выбрать можно какой-то один.

