

Что такое ГТО?

ГТО — программа физической подготовки, направленная на развитие спорта и оздоровления граждан страны.

- Охватывала население в возрасте от 10 до 60 лет.
- Необходимо было сдать определенные нормативы по физической подготовке (бег, прыжки, метание мяча, плавание, стрельба, велокросс, туристический поход и др.
- Президент Владимир Владимирович Путин предложил: воссоздать систему ГТО в новом формате с современными нормативами, которые будут соответствовать уровню физического развития ребёнка.
- С 2014 года включены нормативы для 11 групп от 6 лет до 70 лет.
- Нормативы разделены по степени сложности на 3 типа (золотой, серебряный, бронзовый значок)



Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «ГТО»



С 2014 года в России утвержден новый комплекс ГТО.

Теперь аббревиатура расшифровывается, как «ГОРЖУСЬ ТОБОЙ, ОТЕЧЕСТВО».

Значков стало три: бронза, серебро, золото.

Несдавшие норматив получают отличительный знак «Участник».



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

ИСПЫТАНИЯ ГТО

Бег на короткие дистанции от 6 до 49 лет	Бег на длинные дистанции от 9 до 59 лет	Сгибание и разгибание рук, рывок гири или подтягивание от 6 лет и старше	Наклон вперед от 6 лет и старше	Прыжок в длину до 39 лет
Стрельба от 11 до 59 лет	Самозащита без оружия от 13 до 29 лет	Бег на лыжах от 6 лет и старше	Поднимание туловища из положения лежа от 6 лет и старше	Метание до 39 лет
Туристский поход от 11 до 59 лет	Плавание от 6 лет и старше	Скандинавская ходьба от 50 лет и старше	Минимальное количество выполненных испытаний для получения знака	
от 9 до 29 лет	до 8 лет и от 30 до 39 лет	от 40 до 59 лет	от 60 и старше	
7	6	5	4	