



# Всероссийский урок «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

2016 год

# Что такое ГТО?



**Общероссийское движение «Готов к труду и обороне» - программа физкультурной подготовки, которая существовала в нашей стране с 1931 года по 1991 год**  
**Охватывало население в возрасте от 10 до 60 лет**



Внимание! Ваше здоровье - Ваше дело!  
Центр «Волгоградский областной центр профилактики», Волгоград

**ГТО - путь к здоровью**





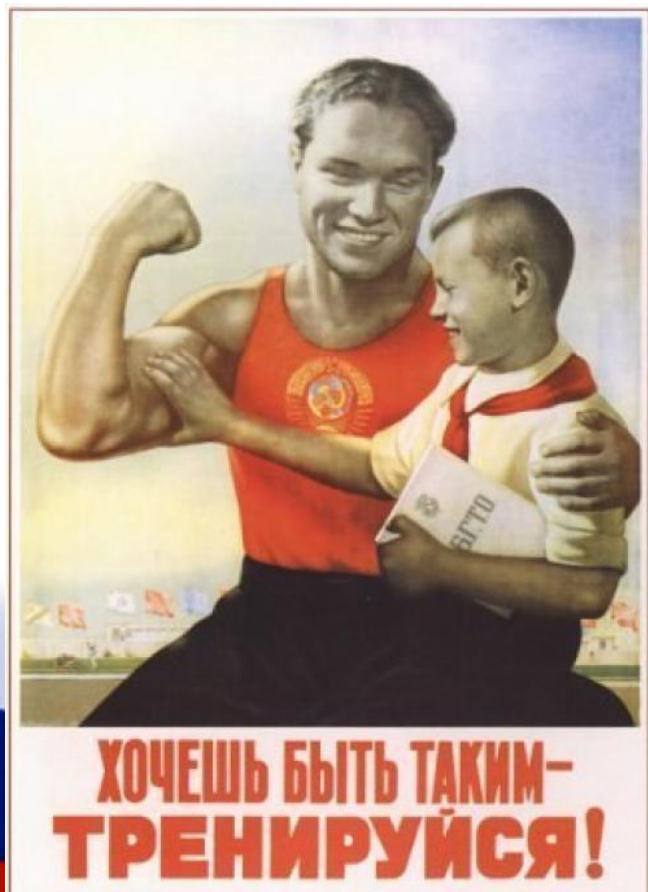
## Зарождение Всесоюзного физкультурного комплекса ГТО

После победы социалистической революции в октябре 1917 года, молодому советскому государству были нужны новые, боеспособные кадры.

**В 1918 г. был принят декрет «Об обязательном обучении военному искусству»** всех граждан мужского пола, не эксплуатирующих чужого труда. В республике были **созданы органы Всевобуча** (всеобщее военное обучение).

*Началась огромная организационно - методическая и идейная перестройка всей работы по физической культуре и спорту.*

В решениях советского правительства, принятых в 1921 г., подчёркивалась необходимость применения в режиме отдыха взрослых и детей средств физической культуры. В эти годы физическая культура и спорт стали широко использоваться в культурно-воспитательной работе.





## Становление Всесоюзного комплекса ГТО

В 1923 г. органы Всевобуча прекратили своё существование.

В 1927 году путем слияний и реорганизаций нескольких военно-спортивных объединений в СССР создается самая крупная из специализированных общественных организаций – Общество содействия обороне, авиационному и химическому строительству (**ОСОАВИАХИМ**).

Уже к началу 1928 года эта организация насчитывает около 2 млн. человек.

**24 мая 1930 года** газета «Комсомольская правда» напечатала обращение, в котором предлагалось установить всесоюзные испытания на право получения значка «Готов к труду и обороне»





**В марте 1931 года**

ВСФК (Высший совет физической культуры) при ЦИК СССР утвердил физкультурный комплекс ГТО I степени.

Норматив I степени комплекса объединил в себя:

1. плавание
2. греблю
3. прыжки и метания
4. бег
5. подтягивания на перекладине (для мужчин) и лазанье по канату (для женщин)
6. езда на велосипеде
7. передвижение в противогазе
8. перенос патронного ящика
9. лыжные переходы
10. оказание первой помощи
11. выполнение санминимума
12. знание основ самоконтроля
13. знание основ физкультурного движения в СССР
14. ударничество на производстве

Один из первых вариантов значка ГТО первой степени, 1930-е годы.



Первым обладателем знака ГТО I степени стал знаменитый конькобежец Яков Федорович Мельников, первый заслуженный мастер спорта СССР чемпион России 1915 года, чемпион РСФСР 1918, 1919 и 1922 годов; чемпион СССР 1924, 1927-28, 1932-35 годов; чемпион Европы 1927 года по конькобежному спорту



#### Jacob Melnikoff

er en av Russlands aller fremste skøite-  
løpere og har deltatt i mange store løp  
her i Norge. Mange vil huske hans  
deltagelse i de store løp i Oslo, hvor  
han særlig gjorde sig bemerket i de  
lengste distanser over 5000 og 10000  
meter.

*Innleggsbilleder av denne serie fin-  
nes i følgende cigaretter:*

Cromwell, rød	12,5 øre
Bankett	10 "
Cromwell, grøn	5,5 "
Kej, grøn	5,5 "



В 1932 году во время сдачи нормативов ГТО братья **Георгий** и **Серафим Знаменские** пробежали дистанция в километр с такой скоростью, что судьи не поверили показаниям секундомеров и потребовали пробежать еще раз. В последствии братья установили 24 рекорда СССР.



***Значок ГТО, меткого стрелка,  
отважного парашютиста  
вызывал огромное уважение. И  
я твердо убежден, что  
отлично поставленная  
военно-спортивная работа во  
многом помогала советским  
людям выдержать великий  
экзамен, каким была для всех  
нас война...***



**К. К. Рокоссовский**

**В январе 1933 г.** для установления более высоких требований к всесторонней физической подготовленности был введён в практику работы комплекс **ГТО II ступени**.

Комплекс состоял из 22 норм и 3 требований.

**В начале 1934 г.** в практику работы по физическому воспитанию среди детей вошёл комплекс **БГТО** («Будь готов к труду и обороне»). Таким образом, завершилось оформление всей системы комплекса «Готов к труду и обороне СССР».

Ступени комплекса ГТО состоят из нормативов, определяющих уровень развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости), и требований, определяющих уровень овладения основными прикладными навыками (плавание, бега на лыжах, стрельбы, метаний и т.д.)

Сдача нормативов ГТО подтверждалась **удостоверениям и специальными значками** соответствующих ступеней (золотым или серебряным).

Система физкультурного комплекса ГТО стала очень популярной среди советских людей того времени.





Только за 1933 –1937 гг. нормы ГТО I ступени сдавали **4 млн. 458 тыс.** человек, II ступени – **35 тыс.**, БГТО – **759,5 тыс.** человек.

Идеи и принципы ГТО получили свое дальнейшее развитие в Единой спортивной классификации (ЕВСК), созданной в 1935 – 1937 гг. Это повлекло за собой введение разрядных норм, спортивных званий.

Спортивные разряды и звания присваивались при условии сдачи спортсменами норм физкультурного комплекса ГТО.





## УДОСТОВЕРЕНИЕ

«Готов к труду и обороне СССР»



КОМИТЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ  
ПРИ СОВЕТЕ МИНИСТРОВ СССР

Тов. *Бутаков Григ.*

сдавший (сдавшая) требования III ступени  
ВСЕСОЮЗНОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО КОМПЛЕКСА  
«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ СССР»



## Развитие Всесоюзного физкультурного комплекса ГТО

В предвоенные годы перед физкультурными организациями страны были поставлены и другие задачи - усилить использование средств физического воспитания в целях укрепления обороноспособности СССР.

**В 1939 г. были пересмотрены школьные программы физического воспитания. В них были включены начальная и допризывная подготовка школьников.**



**С января 1940 г. был введён в действие новый комплекс ГТО**

Комплекс состоял из обязательных норм и норм по выбору.

**Обязательные нормы:** гимнастика, полосу препятствий, плавание, бег, лыжный спорт, стрельбу, знание основ гигиены, знание основ физической культуры и спорта.

**Нормы по выбору** включали в себя 7 групп упражнений по признаку тех качеств, развитию которых они способствуют. Это виды упражнений на воспитание: силы, скорости, выносливости, ловкости, смелости и решительности, защиты и нападения, метаний и стрельбы.





К 1941 г. число полностью сдавших нормы и требования ГТО 1-й ступени достигло 6 млн., а ГТО 2-й ступени – более 100 тысяч. Время показало, что ГТО воспитывал не только сильных, но и очень волевых людей. Когда началась война, советские люди сумели на деле применить физическую закалку и выучку. Именно значкисты ГТО оказались самыми умелыми и надежными защитниками родного Отечества.

В 1942 г. в целях приближения комплекса ГТО к требованиям военного времени в него были **внесены некоторые дополнения:**

1. изучение материальной части винтовки,
2. знание топографии,
3. оказание санитарной помощи и др.



## Основные изменения нормы ГТО претерпели в 1972

С 1 марта 1972 г. был введен новый комплекс ГТО. Этот комплекс должен был создавать широкие возможности для решения задачи превращения массового физкультурного движения во всенародное. Всесоюзный физкультурный комплекс "Готов к труду и обороне СССР" (ГТО) имел 5 возрастных ступеней:

1. I ступень — «Смелые и ловкие» — 10—11 и 12—13 лет;
2. II — «Спортивная смена» — 14—15 лет;
3. III — «Сила и мужество» — 16—18 лет;
4. IV — «Физическое совершенство» — мужчины 19—28 и 29—39 лет, женщины 19—28 и 29—34 лет;
5. V — «Бодрость и здоровье» — мужчины 40—60 лет, женщины 35—55 лет.

Каждая ступень комплекса ГТО состояла из разделов требований и упражнений и норм.





# ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

Бег. 30 м — 3 км; челночный

Отжимание. От пола, скамьи, стула

Наклон вперед. С пола, скамьи

Подтягивание. Высокая, низкая перекладина

Кросс по пересечённой местности

Смешанное передвижение

Скандинавская ходьба

Рывок гири

Плавание

Бег на лыжах

Стрельба. Пневматическая,  
электронное ружье

Туристский поход

Прыжок в длину. С места, разбега

Метание. Мяч, спортивный снаряд

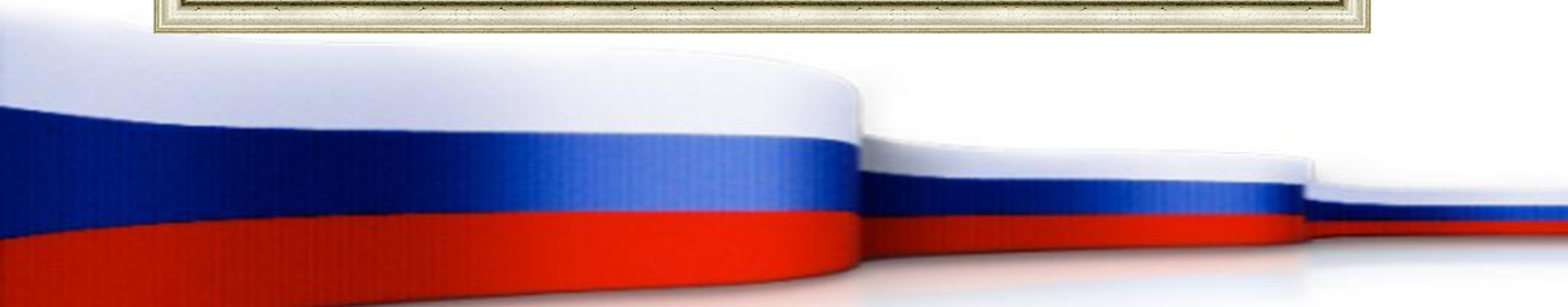
Подъем туловища  
лежа на спине. Пресс

Метание теннисного мяча в цель





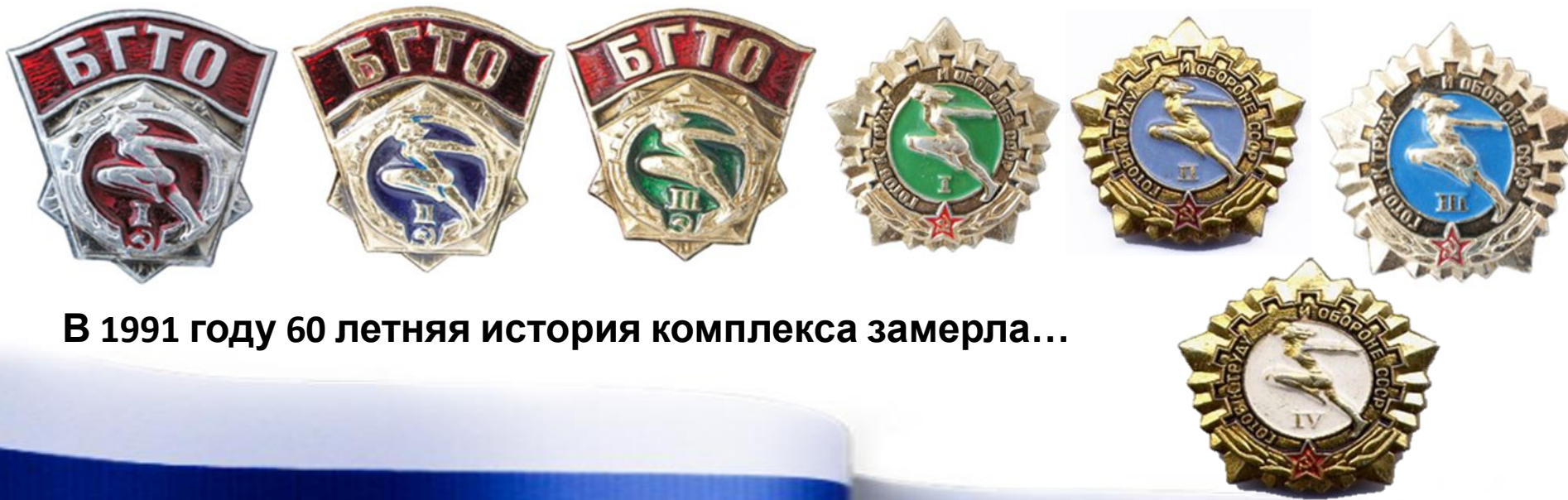
# ПЛАКАТ ВРЕМЁН СССР



Стали проводиться соревнования по зимнему многоборью ГТО, в программу которых входили: лыжный спорт, стрельба, подтягивание на перекладине, отжимания (для женщин).

В программу летнего многоборья ГТО входили: бег, плавание, метания, подтягивание на перекладине, стрельба, отжимания (для женщин).

В СССР начинаются всесоюзные первенства по многоборьям ГТО, которые всего через год объединяют под своей эгидой 37 миллионов участников. Призеры четвертой ступени автоматически становятся мастерами спорта СССР.



**В 1991 году 60 летняя история комплекса замерла...**





## Для чего хотят воссоздать систему ГТО?

В марте этого 2013 года на совещании по развитию детско-юношеского спорта Президент РФ Владимир Путин подписал указ о возвращении Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне». Согласно приказу, внедрение нормативов ГТО должно быть произведено с 1 сентября 2014 года. Планируется, что интеграция будет проходить до января 2017 года.



## УКАЗ

### ПРЕЗИДЕНТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

#### О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)

В целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения, постановляю:

1. Ввести в действие с 1 сентября 2014 г. в Российской Федерации Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО) – программную и нормативную основу физического воспитания населения.

2. Правительству Российской Федерации:

а) утвердить до 15 июня 2014 г. положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО);

б) начиная с 2015 года представлять Президенту Российской Федерации ежегодно, до 1 мая, доклад о состоянии физической подготовленности населения.

3. Правительству Российской Федерации совместно с органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации:

а) разработать и утвердить до 30 июня 2014 г. план мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО), а также принять меры по стимулированию различных возрастных групп населения к выполнению нормативов и требований





**Самое главное, чтобы это (спорт. — Прим.) не было обязателькой, чтобы людям захотелось, чтобы они пришли к пониманию того, что это важно для каждого конкретного человека, его здоровья, для его будущего, в том числе успешного профессионального будущего. Важно, чтобы это стало модным трендом для молодых людей и вообще для всех возрастов.**

**ВЛАДИМИР ПУТИН**

**Цель комплекса ГТО** – увеличение продолжительности жизни населения с помощью систематической физической подготовки, увеличить количество регулярно занимающихся физической культурой и спортом детей и молодежи, обеспечить сдачу ими нормативов и тестов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.

**Задача** – массовое внедрение комплекса ГТО, охват системой подготовки всех возрастных групп населения.

**Принципы** – добровольность и доступность системы подготовки для всех слоев населения, медицинский контроль, учет местных традиций и особенностей.

**Содержание комплекса** – нормативы ГТО и спортивных разрядов, система тестирования, рекомендации по особенностям двигательного режима для различных групп.

Структура комплекса включает 11 ступеней, для каждой из которых установлены виды испытаний и нормативы их выполнения для права получения в первых семи из них бронзового, серебряного или золотого знака и без вручения знака в остальных четырех в зависимости от пола и возраста. Кроме того, для каждой ступени определены необходимые знания, умения и рекомендации к двигательному режиму.





# Ступени комплекса ГТО

## СДАЁМ НОРМЫ ГТО

• Будь готов к труду и обороне! •

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утверждены приказом Минспорта России от 10<sup>го</sup> июля 2014 г. № 575



### 6-8 лет

Вид испытаний (статья)	Мальчики		Девочки	
	1 ст.	2 ст.	1 ст.	2 ст.
1. Бег на 100 м	16,4	17,1	17,2	18,4
2. Бег на 200 м	34,1	34,7	34,9	37,2
3. Бег на 400 м	1:08	1:10	1:11	1:14
4. Бег на 600 м	1:58	1:59	2:00	2:03
5. Бег на 800 м	2:45	2:46	2:47	2:50
6. Бег на 1000 м	3:35	3:36	3:37	3:40
7. Бег на 1200 м	4:25	4:26	4:27	4:30
8. Бег на 1400 м	5:15	5:16	5:17	5:20
9. Бег на 1600 м	6:05	6:06	6:07	6:10
10. Бег на 1800 м	6:55	6:56	6:57	7:00
11. Бег на 2000 м	7:45	7:46	7:47	7:50
12. Бег на 2200 м	8:35	8:36	8:37	8:40
13. Бег на 2400 м	9:25	9:26	9:27	9:30
14. Бег на 2600 м	10:15	10:16	10:17	10:20
15. Бег на 2800 м	11:05	11:06	11:07	11:10
16. Бег на 3000 м	11:55	11:56	11:57	12:00
17. Бег на 3200 м	12:45	12:46	12:47	12:50
18. Бег на 3400 м	13:35	13:36	13:37	13:40
19. Бег на 3600 м	14:25	14:26	14:27	14:30
20. Бег на 3800 м	15:15	15:16	15:17	15:20
21. Бег на 4000 м	16:05	16:06	16:07	16:10
22. Бег на 4200 м	16:55	16:56	16:57	17:00
23. Бег на 4400 м	17:45	17:46	17:47	17:50
24. Бег на 4600 м	18:35	18:36	18:37	18:40
25. Бег на 4800 м	19:25	19:26	19:27	19:30
26. Бег на 5000 м	20:15	20:16	20:17	20:20
27. Бег на 5200 м	21:05	21:06	21:07	21:10
28. Бег на 5400 м	21:55	21:56	21:57	22:00
29. Бег на 5600 м	22:45	22:46	22:47	22:50
30. Бег на 5800 м	23:35	23:36	23:37	23:40
31. Бег на 6000 м	24:25	24:26	24:27	24:30
32. Бег на 6200 м	25:15	25:16	25:17	25:20
33. Бег на 6400 м	26:05	26:06	26:07	26:10
34. Бег на 6600 м	26:55	26:56	26:57	27:00
35. Бег на 6800 м	27:45	27:46	27:47	27:50
36. Бег на 7000 м	28:35	28:36	28:37	28:40
37. Бег на 7200 м	29:25	29:26	29:27	29:30
38. Бег на 7400 м	30:15	30:16	30:17	30:20
39. Бег на 7600 м	31:05	31:06	31:07	31:10
40. Бег на 7800 м	31:55	31:56	31:57	32:00
41. Бег на 8000 м	32:45	32:46	32:47	32:50
42. Бег на 8200 м	33:35	33:36	33:37	33:40
43. Бег на 8400 м	34:25	34:26	34:27	34:30
44. Бег на 8600 м	35:15	35:16	35:17	35:20
45. Бег на 8800 м	36:05	36:06	36:07	36:10
46. Бег на 9000 м	36:55	36:56	36:57	37:00
47. Бег на 9200 м	37:45	37:46	37:47	37:50
48. Бег на 9400 м	38:35	38:36	38:37	38:40
49. Бег на 9600 м	39:25	39:26	39:27	39:30
50. Бег на 9800 м	40:15	40:16	40:17	40:20
51. Бег на 10000 м	41:05	41:06	41:07	41:10
52. Бег на 10200 м	41:55	41:56	41:57	42:00
53. Бег на 10400 м	42:45	42:46	42:47	42:50
54. Бег на 10600 м	43:35	43:36	43:37	43:40
55. Бег на 10800 м	44:25	44:26	44:27	44:30
56. Бег на 11000 м	45:15	45:16	45:17	45:20
57. Бег на 11200 м	46:05	46:06	46:07	46:10
58. Бег на 11400 м	46:55	46:56	46:57	47:00
59. Бег на 11600 м	47:45	47:46	47:47	47:50
60. Бег на 11800 м	48:35	48:36	48:37	48:40
61. Бег на 12000 м	49:25	49:26	49:27	49:30
62. Бег на 12200 м	50:15	50:16	50:17	50:20
63. Бег на 12400 м	51:05	51:06	51:07	51:10
64. Бег на 12600 м	51:55	51:56	51:57	52:00
65. Бег на 12800 м	52:45	52:46	52:47	52:50
66. Бег на 13000 м	53:35	53:36	53:37	53:40
67. Бег на 13200 м	54:25	54:26	54:27	54:30
68. Бег на 13400 м	55:15	55:16	55:17	55:20
69. Бег на 13600 м	56:05	56:06	56:07	56:10
70. Бег на 13800 м	56:55	56:56	56:57	57:00
71. Бег на 14000 м	57:45	57:46	57:47	57:50
72. Бег на 14200 м	58:35	58:36	58:37	58:40
73. Бег на 14400 м	59:25	59:26	59:27	59:30
74. Бег на 14600 м	60:15	60:16	60:17	60:20
75. Бег на 14800 м	61:05	61:06	61:07	61:10
76. Бег на 15000 м	61:55	61:56	61:57	62:00
77. Бег на 15200 м	62:45	62:46	62:47	62:50
78. Бег на 15400 м	63:35	63:36	63:37	63:40
79. Бег на 15600 м	64:25	64:26	64:27	64:30
80. Бег на 15800 м	65:15	65:16	65:17	65:20
81. Бег на 16000 м	66:05	66:06	66:07	66:10
82. Бег на 16200 м	66:55	66:56	66:57	67:00
83. Бег на 16400 м	67:45	67:46	67:47	67:50
84. Бег на 16600 м	68:35	68:36	68:37	68:40
85. Бег на 16800 м	69:25	69:26	69:27	69:30
86. Бег на 17000 м	70:15	70:16	70:17	70:20
87. Бег на 17200 м	71:05	71:06	71:07	71:10
88. Бег на 17400 м	71:55	71:56	71:57	72:00
89. Бег на 17600 м	72:45	72:46	72:47	72:50
90. Бег на 17800 м	73:35	73:36	73:37	73:40
91. Бег на 18000 м	74:25	74:26	74:27	74:30
92. Бег на 18200 м	75:15	75:16	75:17	75:20
93. Бег на 18400 м	76:05	76:06	76:07	76:10
94. Бег на 18600 м	76:55	76:56	76:57	77:00
95. Бег на 18800 м	77:45	77:46	77:47	77:50
96. Бег на 19000 м	78:35	78:36	78:37	78:40
97. Бег на 19200 м	79:25	79:26	79:27	79:30
98. Бег на 19400 м	80:15	80:16	80:17	80:20
99. Бег на 19600 м	81:05	81:06	81:07	81:10
100. Бег на 19800 м	81:55	81:56	81:57	82:00
101. Бег на 20000 м	82:45	82:46	82:47	82:50
102. Бег на 20200 м	83:35	83:36	83:37	83:40
103. Бег на 20400 м	84:25	84:26	84:27	84:30
104. Бег на 20600 м	85:15	85:16	85:17	85:20
105. Бег на 20800 м	86:05	86:06	86:07	86:10
106. Бег на 21000 м	86:55	86:56	86:57	87:00
107. Бег на 21200 м	87:45	87:46	87:47	87:50
108. Бег на 21400 м	88:35	88:36	88:37	88:40
109. Бег на 21600 м	89:25	89:26	89:27	89:30
110. Бег на 21800 м	90:15	90:16	90:17	90:20
111. Бег на 22000 м	91:05	91:06	91:07	91:10
112. Бег на 22200 м	91:55	91:56	91:57	92:00
113. Бег на 22400 м	92:45	92:46	92:47	92:50
114. Бег на 22600 м	93:35	93:36	93:37	93:40
115. Бег на 22800 м	94:25	94:26	94:27	94:30
116. Бег на 23000 м	95:15	95:16	95:17	95:20
117. Бег на 23200 м	96:05	96:06	96:07	96:10
118. Бег на 23400 м	96:55	96:56	96:57	97:00
119. Бег на 23600 м	97:45	97:46	97:47	97:50
120. Бег на 23800 м	98:35	98:36	98:37	98:40
121. Бег на 24000 м	99:25	99:26	99:27	99:30
122. Бег на 24200 м	100:15	100:16	100:17	100:20
123. Бег на 24400 м	101:05	101:06	101:07	101:10
124. Бег на 24600 м	101:55	101:56	101:57	102:00
125. Бег на 24800 м	102:45	102:46	102:47	102:50
126. Бег на 25000 м	103:35	103:36	103:37	103:40
127. Бег на 25200 м	104:25	104:26	104:27	104:30
128. Бег на 25400 м	105:15	105:16	105:17	105:20
129. Бег на 25600 м	106:05	106:06	106:07	106:10
130. Бег на 25800 м	106:55	106:56	106:57	107:00
131. Бег на 26000 м	107:45	107:46	107:47	107:50
132. Бег на 26200 м	108:35	108:36	108:37	108:40
133. Бег на 26400 м	109:25	109:26	109:27	109:30
134. Бег на 26600 м	110:15	110:16	110:17	110:20
135. Бег на 26800 м	111:05	111:06	111:07	111:10
136. Бег на 27000 м	111:55	111:56	111:57	112:00
137. Бег на 27200 м	112:45	112:46	112:47	112:50
138. Бег на 27400 м	113:35	113:36	113:37	113:40
139. Бег на 27600 м	114:25	114:26	114:27	114:30
140. Бег на 27800 м	115:15	115:16	115:17	115:20
141. Бег на 28000 м	116:05	116:06	116:07	116:10
142. Бег на 28200 м	116:55	116:56	116:57	117:00
143. Бег на 28400 м	117:45	117:46	117:47	117:50
144. Бег на 28600 м	118:35	118:36	118:37	118:40
145. Бег на 28800 м	119:25	119:26	119:27	119:30
146. Бег на 29000 м	120:15	120:16	120:17	120:20
147. Бег на 29200 м	121:05	121:06	121:07	121:10
148. Бег на 29400 м	121:55	121:56	121:57	122:00
149. Бег на 29600 м	122:45	122:46	122:47	122:50
150. Бег на 29800 м	123:35	123:36	123:37	123:40
151. Бег на 30000 м	124:25	124:26	124:27	124:30
152. Бег на 30200 м	125:15	125:16	125:17	125:20
153. Бег на 30400 м	126:05	126:06	126:07	126:10
154. Бег на 30600 м	126:55	126:56	126:57	127:00
155. Бег на 30800 м	127:45	127:46	127:47	127:50
156. Бег на 31000 м	128:35	128:36	128:37	128:40
157. Бег на 31200 м	129:25	129:26	129:27	129:30
158. Бег на 31400 м	130:15	130:16	130:17	130:20
159. Бег на 31600 м	131:05	131:06	131:07	131:10
160. Бег на 31800 м	131:55	131:56	131:57	132:00
161. Бег на 32000 м	132:45	132:46	132:47	132:50
162. Бег на 32200 м	133:35	133:36	133:37	133:40
163. Бег на 32400 м	134:25	134:26	134:27	134:30
164. Бег на 32600 м	135:15	135:16	135:17	135:20
165. Бег на 32800 м	136:05	136:06	136:07	136:10
166. Бег на 33000 м	136:55	136:56	136:57	137:00
167. Бег на 33200 м	137:45	137:46	137:47	137:50
168. Бег на 33400 м	138:35	138:36	138:37	138:40
169. Б				



### Нормы ГТО для школьников:

1 степень – для школьников 6-8 лет

2 степень – для школьников 9-10 лет

3 степень – для школьников 11-12 лет

4 степень – для школьников 13-15 лет

5 степень – для школьников 16-17 лет

### Нормы ГТО для мужчин:

6 степень – для мужчин 18-29 лет

7 степень – для мужчин 30-39 лет

8 степень – для мужчин 40-49 лет

9 степень – для мужчин 50-59 лет

10 степень – для мужчин 60-69 лет

11 степень – для мужчин 70 лет и старше

Согласно Положению, ВФСК ГТО состоит из 11 ступеней, охватывающих граждан в возрасте от 6 до 70 лет и старше, и 3 уровней трудности, которые соответствуют золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия.

[Сайт норм ГТО](#)

### Виды испытаний:

Плавание

Бег на короткие дистанции

Бег на средние и длинные дистанции

Прыжки в длину с разбега

Прыжки в длину с места

Подтягивание на турнике

Метание спортивного снаряда

Бег на лыжах

Стрельба из пневматической винтовки

Наклоны вперед

Рывок гири

Сгибание рук в упоре лежа

# Значки ГТО нового образца





*Сдать ГТО совсем непросто,  
Ты ловким, сильным должен быть,  
Чтоб нормативы победить,  
Значок в итоге получить.  
Пройдя же все ступени вверх -  
Ты будешь верить в свой успех.  
И олимпийцем можешь стать,  
Медали точно получать!*

