



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.



**ХОЧЕШЬ БЫТЬ ТАКИМ-
ТРЕНИРУЙСЯ!**



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 "
Kef, 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»



12 июня 19 *81* г.

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

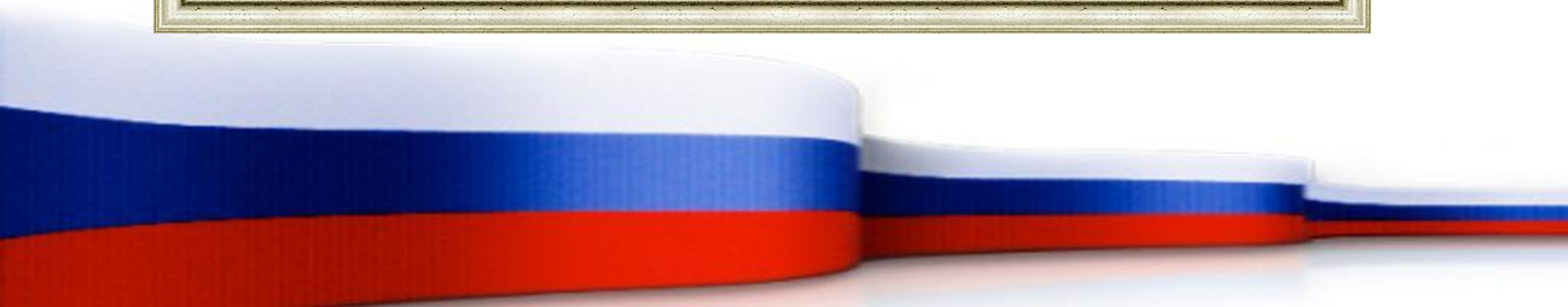
Метание. Мяч, спортивный снаряд

Подъем туловища
лежа на спине. Пресс

Метание теннисного мяча в цель



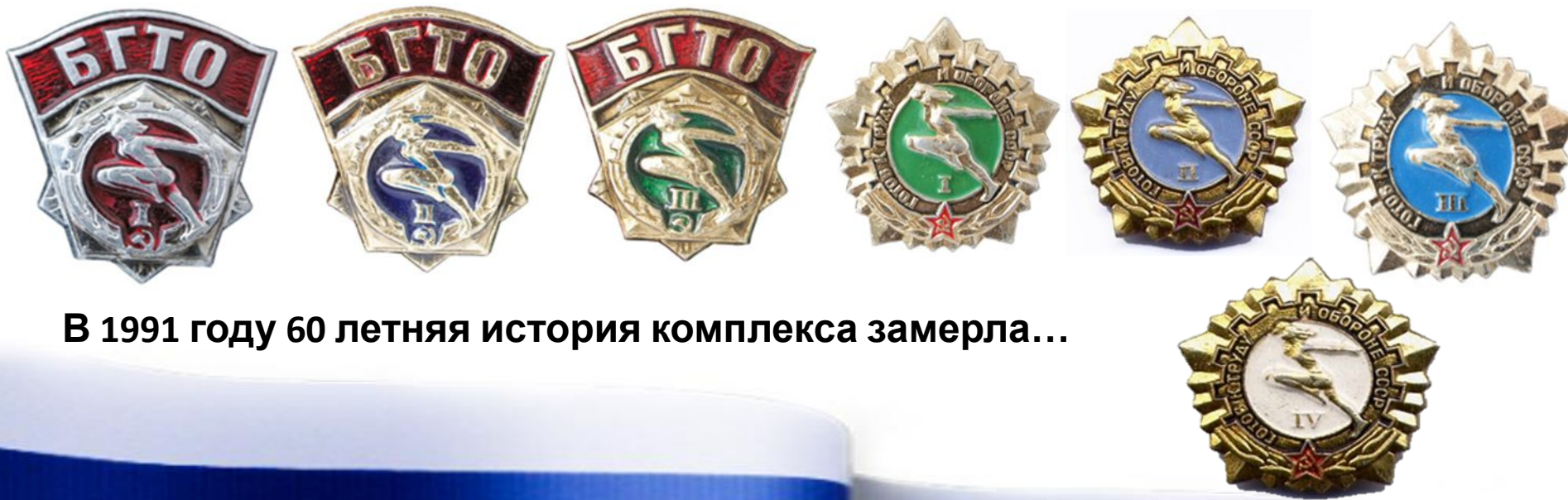
ПЛАКАТ ВРЕМЁН СССР



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 10/08 июля 2014 г. № 575



6-8 лет

Вид подготовительного упражнения	Мальчики			Девочки		
	1 ст.	2 ст.	3 ст.	1 ст.	2 ст.	3 ст.
Бег на 100 м	16,4	17,1	17,8	16,4	17,1	17,8
Бег на 200 м	34,1	34,7	35,3	32,2	32,8	33,4
Бег на 400 м	1:01	1:02	1:03	1:01	1:02	1:03
Бег на 600 м	1:41	1:42	1:43	1:41	1:42	1:43
Бег на 800 м	2:21	2:22	2:23	2:21	2:22	2:23
Бег на 1000 м	3:01	3:02	3:03	3:01	3:02	3:03
Бег на 1200 м	3:41	3:42	3:43	3:41	3:42	3:43
Бег на 1400 м	4:21	4:22	4:23	4:21	4:22	4:23
Бег на 1600 м	5:01	5:02	5:03	5:01	5:02	5:03
Бег на 1800 м	5:41	5:42	5:43	5:41	5:42	5:43
Бег на 2000 м	6:21	6:22	6:23	6:21	6:22	6:23
Бег на 2200 м	7:01	7:02	7:03	7:01	7:02	7:03
Бег на 2400 м	7:41	7:42	7:43	7:41	7:42	7:43
Бег на 2600 м	8:21	8:22	8:23	8:21	8:22	8:23
Бег на 2800 м	9:01	9:02	9:03	9:01	9:02	9:03
Бег на 3000 м	9:41	9:42	9:43	9:41	9:42	9:43
Бег на 3200 м	10:21	10:22	10:23	10:21	10:22	10:23
Бег на 3400 м	11:01	11:02	11:03	11:01	11:02	11:03
Бег на 3600 м	11:41	11:42	11:43	11:41	11:42	11:43
Бег на 3800 м	12:21	12:22	12:23	12:21	12:22	12:23
Бег на 4000 м	13:01	13:02	13:03	13:01	13:02	13:03
Бег на 4200 м	13:41	13:42	13:43	13:41	13:42	13:43
Бег на 4400 м	14:21	14:22	14:23	14:21	14:22	14:23
Бег на 4600 м	15:01	15:02	15:03	15:01	15:02	15:03
Бег на 4800 м	15:41	15:42	15:43	15:41	15:42	15:43
Бег на 5000 м	16:21	16:22	16:23	16:21	16:22	16:23
Бег на 5200 м	17:01	17:02	17:03	17:01	17:02	17:03
Бег на 5400 м	17:41	17:42	17:43	17:41	17:42	17:43
Бег на 5600 м	18:21	18:22	18:23	18:21	18:22	18:23
Бег на 5800 м	19:01	19:02	19:03	19:01	19:02	19:03
Бег на 6000 м	19:41	19:42	19:43	19:41	19:42	19:43
Бег на 6200 м	20:21	20:22	20:23	20:21	20:22	20:23
Бег на 6400 м	21:01	21:02	21:03	21:01	21:02	21:03
Бег на 6600 м	21:41	21:42	21:43	21:41	21:42	21:43
Бег на 6800 м	22:21	22:22	22:23	22:21	22:22	22:23
Бег на 7000 м	23:01	23:02	23:03	23:01	23:02	23:03
Бег на 7200 м	23:41	23:42	23:43	23:41	23:42	23:43
Бег на 7400 м	24:21	24:22	24:23	24:21	24:22	24:23
Бег на 7600 м	25:01	25:02	25:03	25:01	25:02	25:03
Бег на 7800 м	25:41	25:42	25:43	25:41	25:42	25:43
Бег на 8000 м	26:21	26:22	26:23	26:21	26:22	26:23
Бег на 8200 м	27:01	27:02	27:03	27:01	27:02	27:03
Бег на 8400 м	27:41	27:42	27:43	27:41	27:42	27:43
Бег на 8600 м	28:21	28:22	28:23	28:21	28:22	28:23
Бег на 8800 м	29:01	29:02	29:03	29:01	29:02	29:03
Бег на 9000 м	29:41	29:42	29:43	29:41	29:42	29:43
Бег на 9200 м	30:21	30:22	30:23	30:21	30:22	30:23
Бег на 9400 м	31:01	31:02	31:03	31:01	31:02	31:03
Бег на 9600 м	31:41	31:42	31:43	31:41	31:42	31:43
Бег на 9800 м	32:21	32:22	32:23	32:21	32:22	32:23
Бег на 10000 м	33:01	33:02	33:03	33:01	33:02	33:03
Бег на 10200 м	33:41	33:42	33:43	33:41	33:42	33:43
Бег на 10400 м	34:21	34:22	34:23	34:21	34:22	34:23
Бег на 10600 м	35:01	35:02	35:03	35:01	35:02	35:03
Бег на 10800 м	35:41	35:42	35:43	35:41	35:42	35:43
Бег на 11000 м	36:21	36:22	36:23	36:21	36:22	36:23
Бег на 11200 м	37:01	37:02	37:03	37:01	37:02	37:03
Бег на 11400 м	37:41	37:42	37:43	37:41	37:42	37:43
Бег на 11600 м	38:21	38:22	38:23	38:21	38:22	38:23
Бег на 11800 м	39:01	39:02	39:03	39:01	39:02	39:03
Бег на 12000 м	39:41	39:42	39:43	39:41	39:42	39:43
Бег на 12200 м	40:21	40:22	40:23	40:21	40:22	40:23
Бег на 12400 м	41:01	41:02	41:03	41:01	41:02	41:03
Бег на 12600 м	41:41	41:42	41:43	41:41	41:42	41:43
Бег на 12800 м	42:21	42:22	42:23	42:21	42:22	42:23
Бег на 13000 м	43:01	43:02	43:03	43:01	43:02	43:03
Бег на 13200 м	43:41	43:42	43:43	43:41	43:42	43:43
Бег на 13400 м	44:21	44:22	44:23	44:21	44:22	44:23
Бег на 13600 м	45:01	45:02	45:03	45:01	45:02	45:03
Бег на 13800 м	45:41	45:42	45:43	45:41	45:42	45:43
Бег на 14000 м	46:21	46:22	46:23	46:21	46:22	46:23
Бег на 14200 м	47:01	47:02	47:03	47:01	47:02	47:03
Бег на 14400 м	47:41	47:42	47:43	47:41	47:42	47:43
Бег на 14600 м	48:21	48:22	48:23	48:21	48:22	48:23
Бег на 14800 м	49:01	49:02	49:03	49:01	49:02	49:03
Бег на 15000 м	49:41	49:42	49:43	49:41	49:42	49:43
Бег на 15200 м	50:21	50:22	50:23	50:21	50:22	50:23
Бег на 15400 м	51:01	51:02	51:03	51:01	51:02	51:03
Бег на 15600 м	51:41	51:42	51:43	51:41	51:42	51:43
Бег на 15800 м	52:21	52:22	52:23	52:21	52:22	52:23
Бег на 16000 м	53:01	53:02	53:03	53:01	53:02	53:03
Бег на 16200 м	53:41	53:42	53:43	53:41	53:42	53:43
Бег на 16400 м	54:21	54:22	54:23	54:21	54:22	54:23
Бег на 16600 м	55:01	55:02	55:03	55:01	55:02	55:03
Бег на 16800 м	55:41	55:42	55:43	55:41	55:42	55:43
Бег на 17000 м	56:21	56:22	56:23	56:21	56:22	56:23
Бег на 17200 м	57:01	57:02	57:03	57:01	57:02	57:03
Бег на 17400 м	57:41	57:42	57:43	57:41	57:42	57:43
Бег на 17600 м	58:21	58:22	58:23	58:21	58:22	58:23
Бег на 17800 м	59:01	59:02	59:03	59:01	59:02	59:03
Бег на 18000 м	59:41	59:42	59:43	59:41	59:42	59:43
Бег на 18200 м	60:21	60:22	60:23	60:21	60:22	60:23
Бег на 18400 м	61:01	61:02	61:03	61:01	61:02	61:03
Бег на 18600 м	61:41	61:42	61:43	61:41	61:42	61:43
Бег на 18800 м	62:21	62:22	62:23	62:21	62:22	62:23
Бег на 19000 м	63:01	63:02	63:03	63:01	63:02	63:03
Бег на 19200 м	63:41	63:42	63:43	63:41	63:42	63:43
Бег на 19400 м	64:21	64:22	64:23	64:21	64:22	64:23
Бег на 19600 м	65:01	65:02	65:03	65:01	65:02	65:03
Бег на 19800 м	65:41	65:42	65:43	65:41	65:42	65:43
Бег на 20000 м	66:21	66:22	66:23	66:21	66:22	66:23
Бег на 20200 м	67:01	67:02	67:03	67:01	67:02	67:03
Бег на 20400 м	67:41	67:42	67:43	67:41	67:42	67:43
Бег на 20600 м	68:21	68:22	68:23	68:21	68:22	68:23
Бег на 20800 м	69:01	69:02	69:03	69:01	69:02	69:03
Бег на 21000 м	69:41	69:42	69:43	69:41	69:42	69:43
Бег на 21200 м	70:21	70:22	70:23	70:21	70:22	70:23
Бег на 21400 м	71:01	71:02	71:03	71:01	71:02	71:03
Бег на 21600 м	71:41	71:42	71:43	71:41	71:42	71:43
Бег на 21800 м	72:21	72:22	72:23	72:21	72:22	72:23
Бег на 22000 м	73:01	73:02	73:03	73:01	73:02	73:03
Бег на 22200 м	73:41	73:42	73:43	73:41	73:42	73:43
Бег на 22400 м	74:21	74:22	74:23	74:21	74:22	74:23
Бег на 22600 м	75:01	75:02	75:03	75:01	75:02	75:03
Бег на 22800 м	75:41	75:42	75:43	75:41	75:42	75:43
Бег на 23000 м	76:21	76:22	76:23	76:21	76:22	76:23
Бег на 23200 м	77:01	77:02	77:03	77:01	77:02	77:03
Бег на 23400 м	77:41	77:42	77:43	77:41	77:42	77:43
Бег на 23600 м	78:21	78:22	78:23	78:21	78:22	78:23
Бег на 23800 м	79:01	79:02	79:03	79:01	79:02	79:03
Бег на 24000 м	79:41	79:42	79:43	79:41	79:42	79:43
Бег на 24200 м	80:21	80:22	80:23	80:21	80:22	80:23
Бег на 24400 м	81:01	81:02	81:03	81:01	81:02	81:03
Бег на 24600 м	81:41	81:42	81:43	81:41	81:42	81:43
Бег на 24800 м	82:21	82:22	82:23	82:21	82:22	82:23
Бег на 25000 м	83:01	83:02	83:03	83:01	83:02	83:03
Бег на 25200 м	83:41	83:42	83:43	83:41	83:42	83:43
Бег на 25400 м	84:21	84:22	84:23	84:21	84:22	84:23
Бег на 25600 м	85:01	85:02	85:03	85:01	85:02	85:03
Бег на 25800 м	85:41	85:42	85:43	85:41	85:42	85:43
Бег на 26000 м	86:21	86:22	86:23	86:21	86:22	86:23
Бег на 26200 м	87:01	87:02	87:03	87:01	87:02	87:03
Бег на 26400 м	87:41	87:42	87:43	87:41	87:42	87:43
Бег на 26600 м	88:21	88:22	88:23	88:21	88:22	88:23
Бег на						

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!*

