

ГТО – ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ

**ГОТОВ К ТРУДУ
И ОБОРОНЕ**



Твои 5 шагов до знака



1



www.gto.ru

Регистрация на сайте www.gto.ru

2

| День | Неделя | Месяц |
|-------|--------|-------|
| 9:00 | | |
| 10:00 | | |
| 11:00 | | |
| 12:00 | | |
| 13:00 | | |

Заявка на выполнение

3



Получение медицинского допуска

4



Выполнение испытаний

5



Вручение знака отличия в торжественной обстановке

ЗАЧЕМ НУЖНА РЕГИСТРАЦИЯ НА САЙТЕ ГТО?

- Регистрация на сайте **gto.ru** нужна для того, чтобы Вашей учетной записи был присвоен **ID-номер**, позволяющим выполнять нормативы испытаний (тестов) ВФСК ГТО в официальном режиме.
- Благодаря **ID-номеру** Вы сможете записаться в ближайший к Вам Центр тестирования для выполнения нормативов ГТО, а также просматривать результаты Выполненных Вами нормативов испытаний (тестов) на сайте **gto.ru** в режиме on-line.

 РЕГИСТРАЦИЯ

Уважаемый участник Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)! Благодарим за внимание к комплексу ГТО и рады приветствовать Вас на странице регистрации.

Прежде чем перейти к регистрации, заполните, пожалуйста, нижеуказанные поля.

Укажите, пожалуйста, существующий адрес электронной почты, который зарегистрирован на Вас. Обращаем Ваше внимание, регистрация на интернет-портале с одного электронного адреса возможна только один раз. Все почтовые сообщения с интернет-портала будут отсылаться на этот адрес. Адрес электронной почты будет использован только по Вашему желанию: для восстановления пароля или получения новостей и уведомлений.

* Почтовый электронный адрес

dart-slavich@yandex.ru

Просим повторно ввести ранее указанный электронный адрес, чтобы избежать ошибок в написании.

Во избежание ошибок в написании, пожалуйста, повторите введенный ранее пароль.

* Повторите пароль

С целью защиты от автоматизированных роботов, просим Вас ввести код, указанный на картинке.

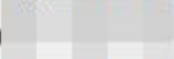
* Введите код с картинки  [Обновить](#)

Для того, чтобы подтвердить свой электронный адрес, нажмите на кнопку «Отправить код для активации аккаунта».

ОТПРАВИТЬ КОД ДЛЯ АКТИВАЦИИ АККАУНТА



РЕГИСТРАЦИЯ

Для продолжения регистрации, скопируйте код, который пришел Вам на указанный электронный адрес @yandex.ru, и вставьте его в поле. Если код не пришел на электронный адрес, нажмите кнопку «Нажмите сюда, чтобы ещё раз получить код».

* Введите код активации

[Нажмите сюда, чтобы ещё раз получить код](#)

НАЗАД

ОТПРАВИТЬ



1

2

3

4

5

6

7

Уважаемые пользователи! Поля, отмеченные звёздочками, обязательны для заполнения.

* Фамилия

Иванов

* Имя

Иван

* Отчество

Иванович

У меня нет отчества

* Пол

* Мужчина * Женщина

* Дата рождения

14.09.2000

* Введите код с картинки



[Обновить](#)

5bgerpw



Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

РЕГИСТРАЦИЯ

1 2 **3** 4 5 6 7 8

Уважаемый участник!

← ↑ ФЕВРАЛЬ - 2011 - ▶

| Вск | Пн | Вт | Ср | 2008 | Пт | Сб |
|-----|----|----|----|------|----|----|
| 30 | 31 | 1 | 2 | 2009 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 2010 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 2011 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 25 | 26 | |
| 27 | 28 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

...астника комплекса ГТО. Просим Вас ответственно
...олько корректные данные. Обращаем ваше внимание, что
...лении удостоверений к знакам отличия. В случае
...о в документе, удостоверяющем личность, приказы и
...действительны. По окончании регистрации изменить
...рез личный кабинет.

...щаем, что дата рождения должна соответствовать записи в

25.02.2011



Динара
Консультант

2. Вводим адрес регистрации, email и мобильный телефон, жмем далее

ГО

НОВОСТИ | КАК ВЫПОЛНИТЬ | НОРМАТИВЫ | ИСТОРИИ | ДОКУМЕНТЫ | МЕДИКАЛЕТЕР | ГЛОССАРИЙ | КОНТАКТЫ | ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

войти в личный кабинет РЕГИСТРАЦИЯ

РЕГИСТРАЦИЯ

1 2 3 4 5 6 7

Указывайте корректно! Только латинские буквы, цифры, подчеркивания, обязательны для заполнения.

АДРЕС РЕГИСТРАЦИИ

* Населенный пункт и улица проживания

Введите населенный пункт и улицу проживания, а затем выберите предпочтительный адрес из выпадающего списка. Указывать почтовый индекс и страну проживания не надо. Можно по желанию указать дом.

Мой адрес проживания совпадает с адресом регистрации

* E-mail

Существующий адрес электронной почты. Все письма сообщения с сайта будут отправляться на этот адрес. Адрес электронной почты не будет публиковаться и будет использоваться только по вашему желанию для аккредитации портала или для получения новостей и уведомлений по электронной почте.

* Мобильный телефон

Пример: +79000134567

НАЗАД ДАЛЕЕ



РЕГИСТРАЦИЯ

1 2 **3** 4 5 6 7

Уважаемые пользователи! Поля, отмеченные звёздочками, обязательны для заполнения.

* Информация об образовании

Учащийся общеобразовательного учреждения



* Информация о трудоустройстве

учащийся



ФИО

Фото

Контакты

Занятость

Спорт

E-mail

Пароль

Уважаемые пользователи! Поля, отмеченные звёздочками, обязательны для заполнения.

* Три предпочтительных вида спорта

Авиамодельный спорт



Автомобильный спорт



Аквабайк



СОХРАНИТЬ



физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»



РЕГИСТРАЦИЯ

1 2 3 4 **5** 6 7 8

АДРЕС ПРОЖИВАНИЯ

* Населенный пункт и улица

Благодар

Выберите вариант или продолжите ввод

Ставропольский край, Благодарненский р-н

Ставропольский край, Благодарненский р-н, г Благодарный

Саратовская обл, г Саратов, ул им Благодарова К.В.

Краснодарский край, г Краснодар, ул Благодарная

Краснодарский край, Анапский р-н, г Анапа, Благодарный пер

Мой адрес проживания совпадает с адресом регистрации



Динара
Консультант



РЕГИСТРАЦИЯ

1 2 3 4 5 **6** 7 8

* Информация об образовании

Выпускник высшего учебного заведения



* Информация о трудоустройстве

Выберите из списка



учащийся

трудоустроен

временно не работающий

пенсионер

1 2 3 4 5 6 7 **8**

Уважаемый участник! Просим ознакомиться с пользовательским соглашением и положением об обработке и защите персональных данных

ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКОЕ СОГЛАШЕНИЕ

ПОЛОЖЕНИЕ ОБ ОБРАБОТКЕ И ЗАЩИТЕ ПЕРСОНАЛЬНЫХ ДАННЫХ

- * Я ознакомлен с Пользовательским соглашением и Положением об обработке и защите персональных данных

Для того, чтобы завершить регистрацию просим нажать на кнопку "Регистрация". Нажимая на кнопку "Регистрация", Вы соглашаетесь с условиями Пользовательского соглашения и обработки и защиты персональных данных

РЕГИСТРАЦИЯ

НАЗАД





ВФСК ГТО: Ваш аккаунт активирован



"gto.ru" <info@gto.ru> Q

Кому: olimpiabl@mail.ru

сегодня, 18:15

Здравствуйте, Иван Иванович!

Ваш ГТО ID: 16 305

Вы успешно заполнили анкету и прошли регистрацию для участия в движении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Для Вас создан личный кабинет, в котором можете ознакомиться с личными нормативами Комплекса, ближайшими Центрами тестирования, статистикой по различным параметрам, а также просмотреть свой профиль и отредактировать его.

Для входа в личный кабинет Вам необходимо перейти по ссылке <https://user.gto.ru/user/login> и заполнить поля с именем пользователя и паролем:

пользователь: olimpiabl@mail.ru

пароль: Пароль указанный вами при регистрации

В дальнейшем для входа в личный кабинет Вы можете использовать кнопку в правом верхнем углу основной страницы сайта «Войти в личный кабинет».

С уважением,

Министерство спорта Российской Федерации

и

АНО "Исполнительная Дирекция спортивных проектов"



УЧАСТНИКИ ДВИЖЕНИЯ

УЧАСТНИК №16-52-0005194

V СТУПЕНЬ



ИВАНОВ МАКСИМ ГРИГОРЬЕВИЧ

ВАШ ГТО ID: 16-52-0005194

Нижегородская обл, 17 лет

Плавание

Практическая стрельба

Тайский бокс

[Редактировать профиль](#)

[Согласие на обработку персональных данных для несовершеннолетних\(.pdf\)](#)

Мои дисциплины

Центры тестирования

Мои результаты

Вы ещё ни разу не выполняли испытание





физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

ВХОД В ЛИЧНЫЙ КАБИНЕТ

Адрес электронной почты

ibl@mail.ru

Пароль

.....

Не снимайте галочку, если вы входите на сайт с общедоступного компьютера

ВХОД

ЗАБЫЛ ПАРОЛЬ

РЕГИСТРАЦИЯ



Утверждены новые нормативы ГТО на 2018-2021 годы.

В соответствии с Положением о комплексе ГТО утверждены новые государственные требования к уровню физической подготовленности населения на 4-х летний период. Новая редакция нормативов ГТО разработана с учётом 1 млн. результатов тестирования, полученных в рамках апробации комплекса в 2014-2016 гг., одобрена ведущими спортивными вузами страны, Министерством обороны России, общероссийскими федерациями по видам спорта и утверждена решением Коллегии Минспорта России 15 июня 2017 года.

Среди нововведений - стандартизация условий выполнения испытаний и регистрация их результатов в метрической системе, а также введение дополнительных сквозных тестов для всех возрастных групп.

Обновлённые нормативы вступят в силу с 1 января 2018 года и будут действовать на протяжении 4-х лет.

В связи с этим изменится отчетный период выполнения нормативов ГТО для обучающихся (1-6 возрастные ступени). В 2017-2018 гг. он будет разделен на 2 части:

1 июля – 31 декабря 2017 г. – отчетный период, в течение которого действительны результаты тестирования по нормативам, действующим в 2017 году;

1 января – 1 июля 2018 г. – отчетный период, в течение которого будут действовать новые нормативы ГТО.

У взрослого населения (6-11 возрастные ступени) отчетный период останется без изменений с 1 января по 31 декабря 2018 г.

В настоящий момент Минспорт России готовит соответствующие дополнение в порядок тестирования, которым будет регулироваться «переходный период» каждые 4 года. «Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне» в марте этого года исполнилось уже три года. И сегодня существует необходимость утверждения новых государственных требований, которые будут охватывать все возрастные и социальные группы населения», - отметил Министр спорта России Павел Колобков.

ТАБЛИЦА НОРМАТИВОВ (НОРМ) ГТО ДЛЯ

| № | Упражнение | МАЛЬЧИКИ золотой значок | МАЛЬЧИКИ серебряный значок | МАЛЬЧИКИ бронзовый значок | ДЕВОЧКИ золотой значок | ДЕВОЧКИ серебряный значок | ДЕВОЧКИ бронзовый значок |
|-----|---|-------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|
| 1 | Бег на 30 метров (секунд) | 5,9 | 6,7 | 6,9 | 6,2 | 7,0 | 7,2 |
| 2 | Смешанное передвижение (1 километр) | без учёта времени | без учёта времени | без учёта времени | без учёта времени | без учёта времени | без учёта времени |
| 3 | Прыжок в длину с места (см) | 140 | 120 | 115 | 135 | 115 | 110 |
| 4.1 | Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) | 4 | 3 | 2 | . | . | . |
| 4.2 | или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз) | 13 | 6 | 5 | 11 | 5 | 4 |
| 5 | Отжимания: спливание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) | 17 | 9 | 7 | 11 | 5 | 4 |
| 6 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | достать пол ладонями | достать пол пальцами | достать пол пальцами | достать пол ладонями | достать пол пальцами | достать пол пальцами |




**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**VI. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 18 до 29 лет)**

| № п/п | Испытания (тесты) | Нормативы | | | | | |
|---|---|--|-------|-------|-------------------|-------|-------|
| | | от 18 до 24 лет | | | от 25 до 29 лет | | |
| | | | | | | | |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Бег на 100 м (с) | 15,1 | 14,8 | 13,5 | 15,0 | 14,6 | 13,9 |
| 2. | Бег на 3 км(мин. с) | 14.00 | 13.30 | 12.30 | 14.50 | 13.50 | 12.50 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 9 | 10 | 13 | 9 | 10 | 12 |
| | или рывок гири 16 кг (количество раз) | 20 | 30 | 40 | 20 | 30 | 40 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) | 6 | 7 | 13 | 5 | 6 | 10 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с разбега (см) | 380 | 390 | 430 | - | - | - |
| | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 215 | 230 | 240 | 225 | 230 | 240 |
| 6. | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) | 33 | 35 | 37 | 33 | 35 | 37 |
| 7. | Бег на лыжах на 5 км (мин. с) | 26.30 | 25.30 | 23.30 | 27.00 | 26.00 | 24.00 |
| | или кросс на 5 км по пересеченной местности* | Без учета времени | | | | | |
| 8. | Плывание на 50 м (мин. с) | Без учета времени | | 0,42 | Без учета времени | | 0,43 |
| 9. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| | или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 10. | Туристский поход с проверкой туристских навыков | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км | | | | | |
| 11. | Самозащита без оружия (очки) | 15-20 | 21-25 | 26-30 | 15-20 | 21-25 | 26-30 |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» | | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |

* Для бесснежных районов страны.

| № п/п | Испытания (тесты) | Нормативы | | | | | |
|---------------------------------------|---|---|--|---|---|---|---|
| | | от 30 до 34 лет | | | от 35 до 39 лет | | |
| | |  |  |  |  |  |  |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Бег на 2 км (мин, с) | 12.45 | 12.30 | 12.00 | 13.15 | 13.00 | 12.30 |
| 2. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | 12 | 15 | 20 | 12 | 15 | 20 |
| | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 6 | 8 | 12 | 6 | 8 | 12 |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) | Достать скамью ладонями | 7 | 9 | Касание скамьи пальцами рук | 4 | 6 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 4. | Прыжок в длину с места (см) | 160 | 170 | 185 | 150 | 165 | 180 |
| 5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 30 | 35 | 45 | 25 | 30 | 40 |
| 6. | Метание спортивного снаряда весом 500 г (м) | 13 | 16 | 19 | – | – | – |
| 7. | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) | 22,00 | 21,00 | 19,00 | 23,00 | 22,00 | 20,00 |
| | или на 5 км (мин, с) | 39,00 | 37,00 | 33,00 | 40,00 | 38,00 | 34,00 |
| | или кросс на 3 км по пересеченной местности* | Без учета времени | | | | | |
| 8. | Плавание на 50 м (мин, с) | Без учета времени | | 1.25 | Без учета времени | | 1.30 |
| 9. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| | или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 10. | Туристский поход с проверкой туристских навыков | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км | | | | | |



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
(МИНСПОРТ РОССИИ)



ПРИКАЗ

« 19 » июня 2017 г.

№ 542

Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 годы

В соответствии с частью 1 статьи 31.1 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2015, № 41, ст. 5628; 2016, № 18, ст. 2507), пунктом 8 Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 № 540 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2014, № 25, ст. 3309; 2016, № 2, ст. 382; 2017, № 5, ст. 820), п р и к а з ы в а ю:

1. Утвердить по согласованию с Министерством образования и науки Российской Федерации, Министерством обороны Российской Федерации и Министерством здравоохранения Российской Федерации прилагаемые государственные требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 годы.

2. Признать утратившими силу:

приказ Министерства спорта Российской Федерации от 08.07.2014 № 575 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 29.07.2014, регистрационный № 33345);

приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2015 № 1045 «О внесении изменений в приказ Министерства спорта Российской Федерации от 08.07.2014 № 575 «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 01.12.2015, регистрационный № 39908);

МИНСПОРТ РОССИИ
Вн. № 542
От 19.06.2017 35 л.

УТВЕРЖДЕНЫ
приказом Минспорта России
от « 19 » мая 2017 г. № 542

**Государственные требования
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**I. ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 6 до 8 лет)***

1. Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – нормативы, испытания (тесты))

| № п/п | Испытания (тесты) | Нормативы | | | | | |
|---------------------------------------|---|-------------------|--------------------|-----------------|-------------------|--------------------|-----------------|
| | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Челночный бег 3x10 м (с) | 10,3 | 10,0 | 9,2 | 10,6 | 10,4 | 9,5 |
| | или бег на 30 м (с) | 6,9 | 6,7 | 6,0 | 7,1 | 6,8 | 6,2 |
| 2. | Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с) | 7.10 | 6.40 | 5.20 | 7.35 | 7.05 | 6.00 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 2 | 3 | 4 | - | - | - |
| | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 6 | 9 | 15 | 4 | 6 | 11 |
| | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 7 | 10 | 17 | 4 | 6 | 11 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | +1 | +3 | +7 | +3 | +5 | +9 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 5. | Пряжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 110 | 120 | 140 | 105 | 115 | 135 |



золотой знак



серебряный знак



бронзовый знак

Лица, выполнившие государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)», награждаются соответствующим знаком отличия – золотой, серебряный, бронзовый значок.

УСПЕХОВ В СДАЧЕ НОРМ ГТО!



ГТО - путь к здоровью