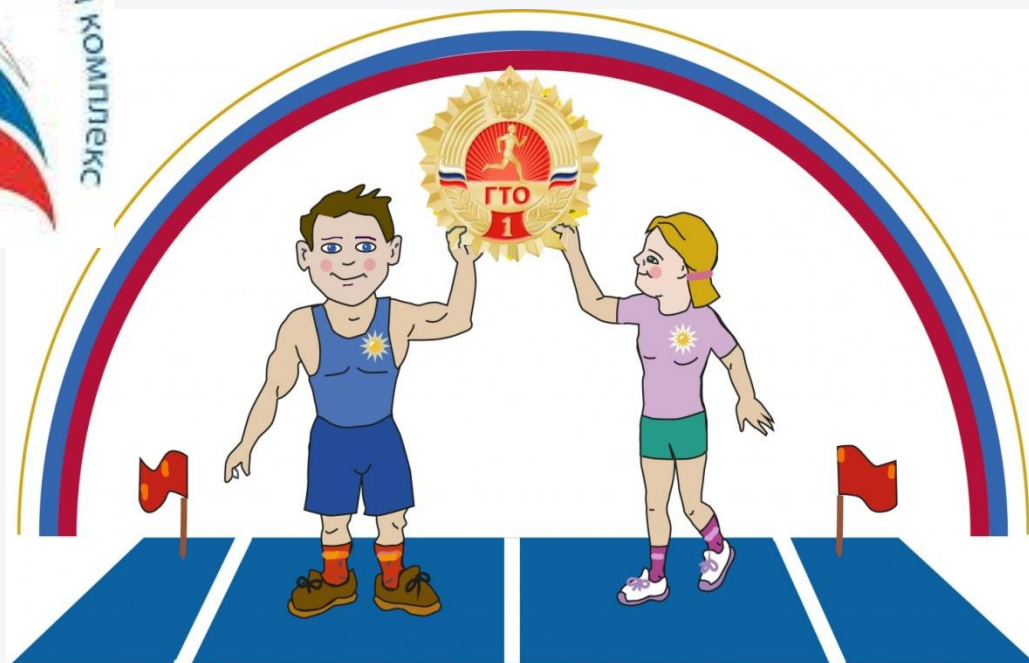


Что такое «ГТО»?



ГТО — это комплекс упражнений, направленный на повышение физической подготовки человека.



Комплекс ГТО состоит из 11 ступеней в соответствии с возрастными группами населения от 6 до 70 лет и старше и нормативов по 3 уровням трудности, соответствующих **золотому**, **серебряному** и **бронзовому** знакам.

I. СТУПЕНЬ — возрастная группа от 6 до 8 лет

II. СТУПЕНЬ — возрастная группа от 9 до 10 лет

III. СТУПЕНЬ — возрастная группа от 11 до 12 лет

IV. СТУПЕНЬ — возрастная группа от 13 до 15 лет

V. СТУПЕНЬ — возрастная группа от 16 до 17 лет

VI. СТУПЕНЬ — возрастная группа от 18 до 29 лет

VII. СТУПЕНЬ — возрастная группа от 30 до 39 лет

VIII. СТУПЕНЬ — возрастная группа от 40 до 49 лет

IX. СТУПЕНЬ — возрастная группа от 50 до 59 лет

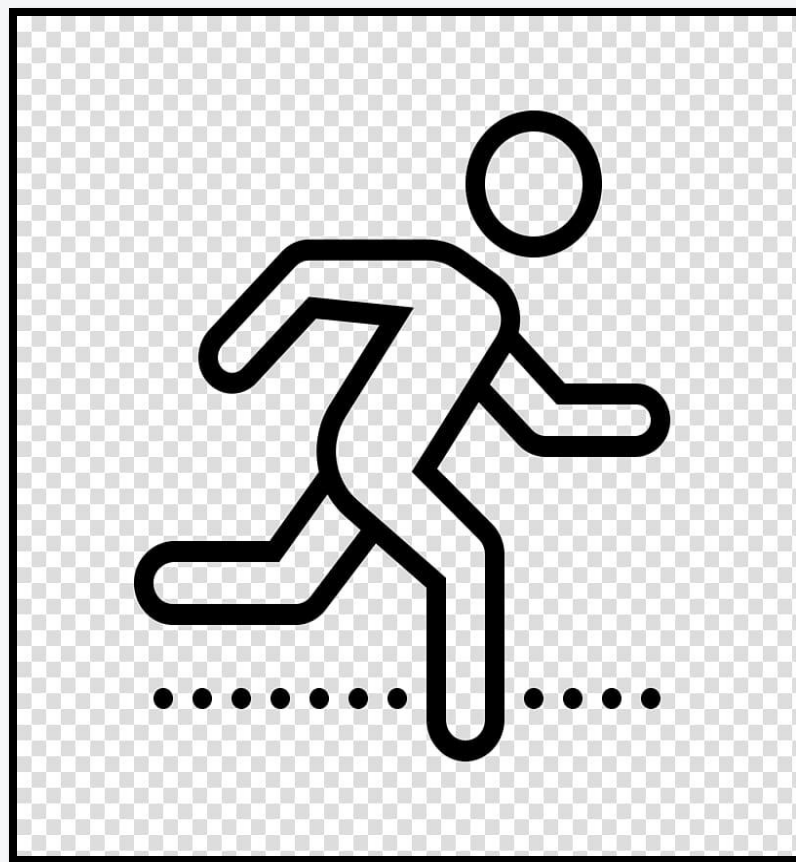
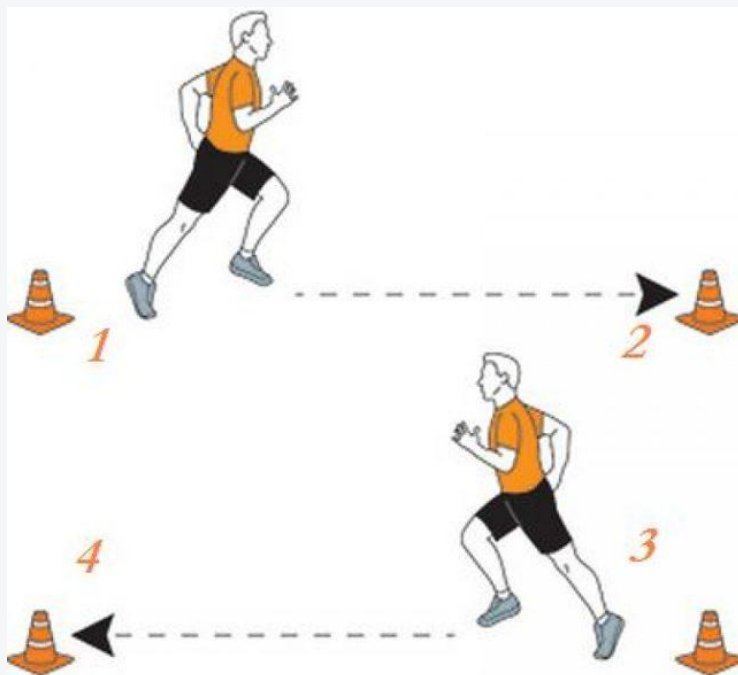
X. СТУПЕНЬ — возрастная группа от 60 до 69 лет

XI. СТУПЕНЬ — возрастная группа от 70 лет и старше.



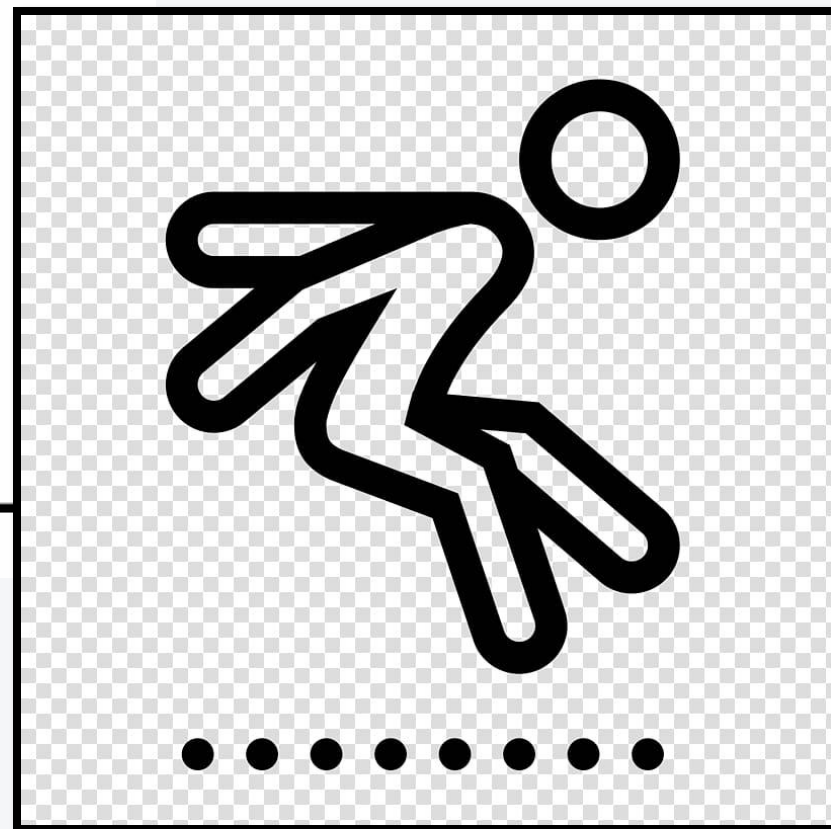
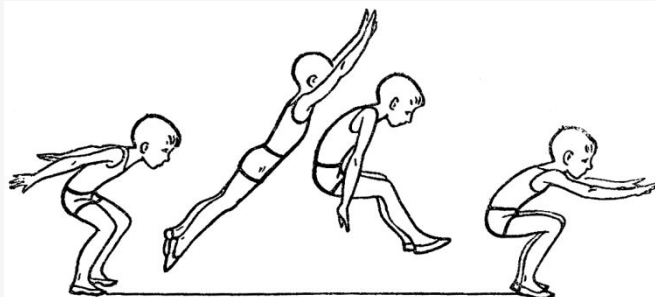
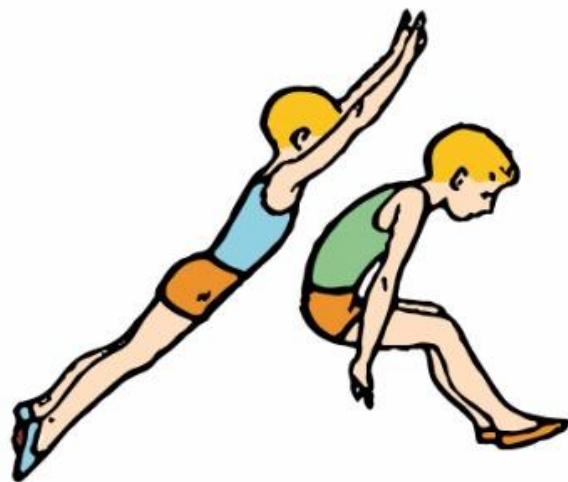
Испытания (тесты) комплекса ГТО

Челночный бег 3x10 м (с)



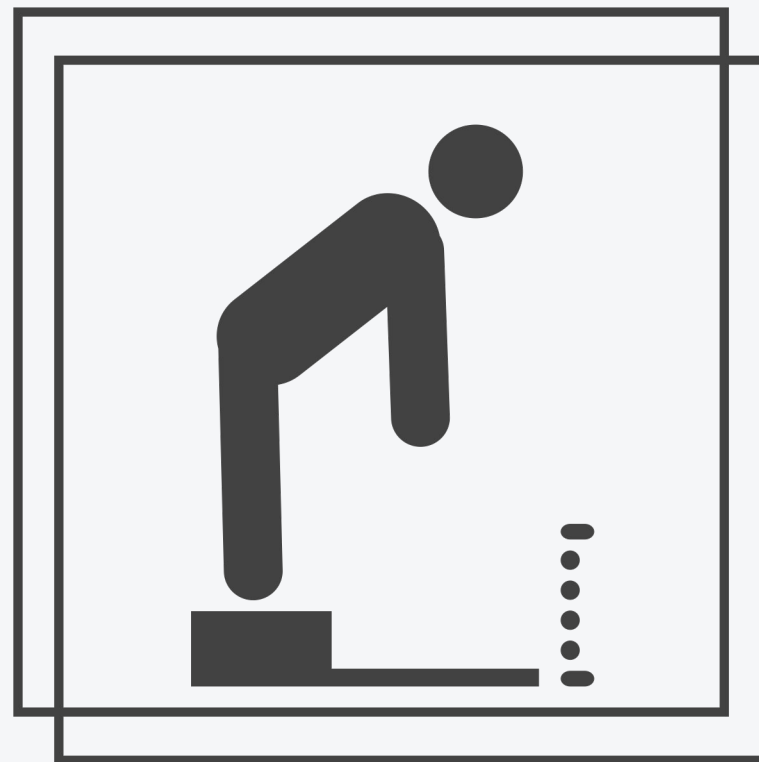
Испытания (тесты) комплекса ГТО

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)



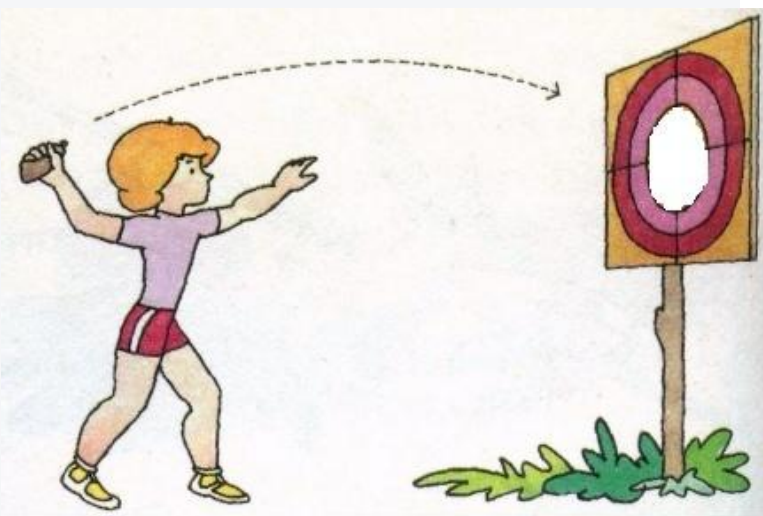
Испытания (тесты) комплекса ГТО

Наклон вперед стоя на гимнастической скамейке
(от уровня скамьи, см)



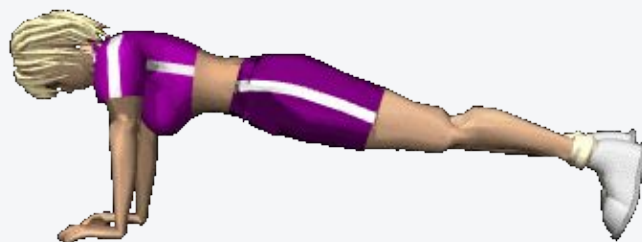
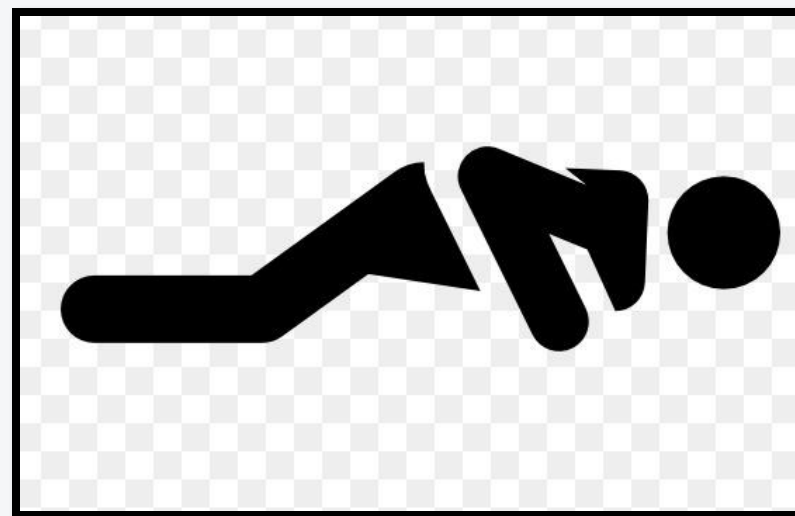
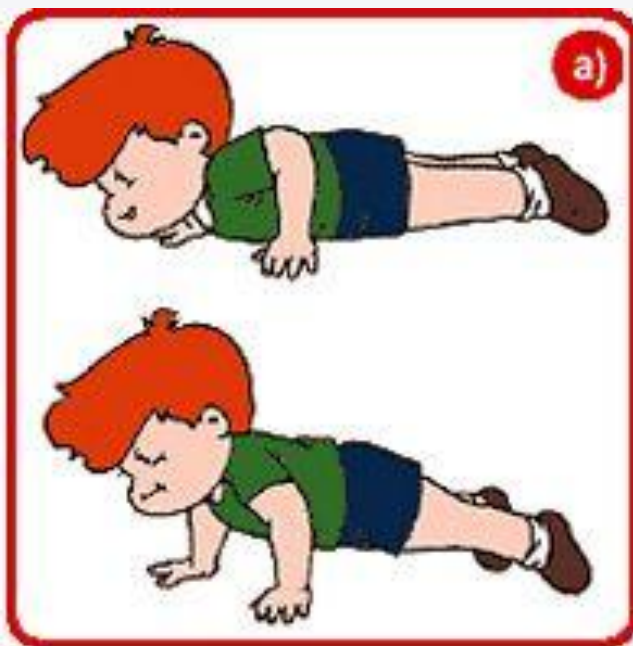
Испытания (тесты) комплекса ГТО

Метание теннисного мяча в цель,
дистанция **6 м** (количество попаданий)



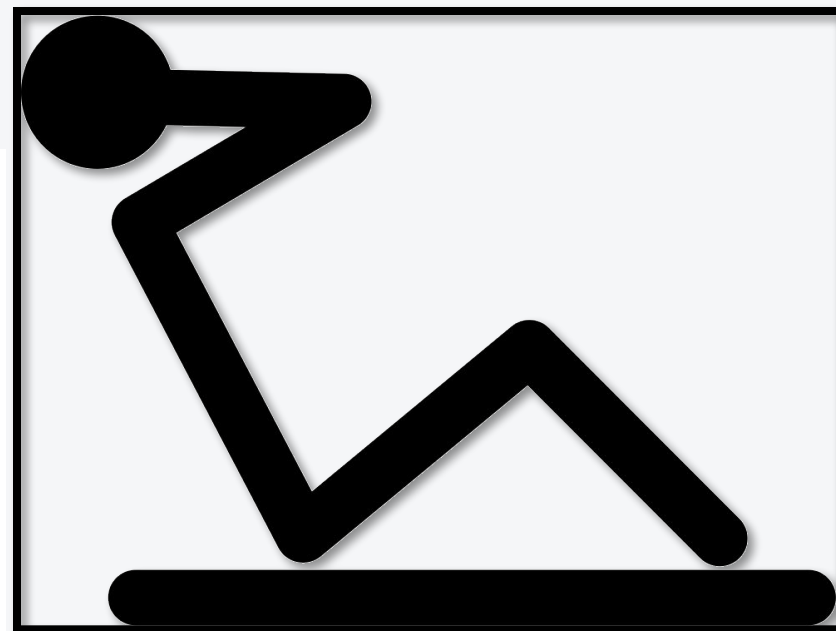
Испытания (тесты) комплекса ГТО

Сгибание и разгибание рук
в упоре лежа на полу (количество раз)



Испытания (тесты) комплекса ГТО

Поднимание туловища
из положения лежа на спине
(количество раз за **1** мин.)



Испытания (тесты) комплекса ГТО

Бег на лыжах на **1 км** (мин.с)



Пиктограммы
видов
испытаний



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

<https://gto.ru>



Знак отличия комплекса ГТО — награда, вручаемая участникам за успешное выполнение нормативов испытаний



Золотой знак отличия



Серебряный знак отличия



Бронзовый знак отличия

