

***Готов к труду и  
обороне (ГТО)***

## Определение

- Готов к труду и обороне (ГТО) — разрабатываемая программная и нормативная основа физического воспитания населения России. Регулируется «Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе „Готов к труду и обороне“»

## Испытания

- бег 3×10 м
- Бег 30, 60, 100 м
- Бег 1000; 1500; 2000; 2500; 3000 м
- Прыжок в длину с места, тройной прыжок в длину с места и прыжок в длину с разбега
- Подтягивания на низкой (из виса лежа) и высокой (из виса) перекладинах
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
- Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту

## Испытания

- Наклон вперёд из положения стоя на полу или гимнастической скамье Челночный
- Метание спортивного снаряда в цель и на дальность
- Рывок гири 16 кг
- Плавание 10, 15, 25, 50 м
- Бег на лыжах или кросс по пересеченной местности 1, 2, 3, 5, 10 км
- Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия из положения сидя и положения стоя
- Туристический поход с проверкой туристических навыков.

## Нормативы ГТО

Комплекс будет содержать 11 ступеней.

Для каждой ступени предлагаются собственные названия.

I ступень: 1—2 классы (6—8 лет);

II ступень: 3—4 классы (9—10 лет);

III ступень: 5—6 классы (11—12 лет);

IV ступень: 7—9 классы (13—15 лет);

V ступень: 10—11 классы, среднее профессиональное образование (16—17 лет);

VI ступень: 18—29 лет;

VII ступень: 30—39 лет;

VIII ступень: 40—49 лет;

IX ступень: 50—59 лет;

X ступень: 60—69 лет;

XI ступень: 70 лет и старше.

