

«Готов к труду и обороне»



**СДАЙ НОРМАТИВЫ ГТО
И ПОЛУЧИ ЗНАЧОК**

RUSSIA

RUSSIA

RUSSIA

(4722) 311-035 РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР
ТЕСТИРОВАНИЯ

A promotional graphic for the GTO program. It features three medals (bronze, silver, gold) with the GTO logo and the Russian flag. Below the medals are two men in red patterned tracksuits with 'RUSSIA' on their chests. The text 'СДАЙ НОРМАТИВЫ ГТО И ПОЛУЧИ ЗНАЧОК' is at the top, and the phone number '(4722) 311-035' and 'РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ТЕСТИРОВАНИЯ' are at the bottom.

Президент РФ Владимир Путин своим Указом от 24 марта распорядился ввести в действие физкультурный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО) с 1 сентября 2014 года. Выполнявшие нормативы комплекса будут отмечены золотыми, серебряными или бронзовыми знаками отличия, а также получат массовые спортивные разряды и звания. Обладание такими знаками отличия даст бонусы при поступлении в высшие учебные заведения. Возможно, значок ГТО со временем станет очень популярным у молодежи. В былые времена его наличие говорило о том, что перед вами человек, который старается быть гармонично развитой личностью..

В зависимости от уровня достижений сдающие нормативы каждой ступени награждались золотым или серебряным значком «ГТО», выполняющие нормативы в течение ряда лет — «Почётным значком ГТО». Коллективы физкультуры предприятий, учреждений, организаций, добившиеся особых успехов по внедрению комплекса ГТО в повседневную жизнь трудящихся, награждались знаком «За успехи в работе по комплексу ГТО».



Цель комплекса ГТО – увеличение продолжительности жизни населения с помощью систематической физической подготовки.

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.

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ золотой значок	МАЛЬЧИКИ серебряный значок	МАЛЬЧИКИ бронзовый значок	ДЕВОЧКИ золотой значок	ДЕВОЧКИ серебряный значок	ДЕВОЧКИ бронзовый значок
1	Бег на 60 метров (секунд)	9,9	10,8	11,0	10,3	11,2	11,4
2	Бег на 2 километра (мин:сек)	9:30	10:00	10:25	11:30	12:00	12:30
3.1	Прыжок в длину с разбега (см)	330	290	280	300	260	240
3.2	или прыжок в длину с места (см)	175	160	150	165	145	140
4.1	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	7	4	3	-	-	-
4.2	подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине	-	-	-	17	11	9
4.3	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	20	14	12	14	8	7

||





