

Как сдать ГТО

Сдать нормы всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) достаточно просто, если вы стремитесь к активному образу жизни и состояние здоровья позволяет вам заниматься физической культурой. ГТО представляет собой всесторонний комплекс физических испытаний, спортивных дисциплин и нормативов, предназначенных для граждан всех возрастных категорий. Он включает в себя несколько ступеней, и успешное прохождение тестирования на каждом из этих уровней даёт участникам право на получение знаков отличия, а также предоставляет им определённые льготы.

Чтобы сдать ГТО и получить знак отличия, обратитесь в один из центров тестирования, которые открыты по всей стране (их более двух тысяч!), или зарегистрируйтесь на официальном сайте. Перед сдачей нормативов пройдите медицинское обследование. Согласно приказу Минздрава от 23.10.2020 № 1144н, для допуска требуется специальное медзаключение, справки формы 089 УКВ и 061/У не подойдут.

Медзаключение выдаётся по итогам осмотра и определения группы здоровья. Оно заверяется печатью, подписью и реестровым номером. Предъявите оригинал в центр тестирования, выберите дату испытаний, успешно выполните нормативы и получите знак отличия.

Нормативы ГТО

Нормативы ГТО включают 18 возрастных ступеней — от 6 до 70 лет и старше. Есть также отдельная система для людей с ограниченными возможностями. Каждая ступень содержит обязательные упражнения на выносливость, гибкость, скорость и координацию, а также дополнительные по выбору. Регионы могут добавлять национальные виды спорта.

ГТО предусматривает дифференцированные нормативы для мужчин и женщин на каждой из ступеней. Результаты тестовых заданий фиксируются в единицах времени, длины или количества повторений. Набор конкретных испытаний зависит от уровня ступени ГТО. Актуальную информацию о требованиях можно найти на официальном ресурсе оператора программы с помощью специального онлайн-калькулятора.

Нормативы ГТО для дошкольников: для детей 6–7 лет действует первая ступень комплекса ГТО. Она включает шесть упражнений, четыре из которых обязательные. Тесты оценивают скорость, выносливость и координацию. Требования для девочек и мальчиков различаются.

Нормативы ГТО для школьников: это вторая – шестая ступень. Задания для учеников младших и старших классов отличаются. Например, 10–11-летние мальчики выполняют бег, прыжки, подтягивания, а 14–15-летние — стрельбу и подъем туловища.

Нормативы ГТО для взрослых: такие упражнения начинаются с седьмой ступени (или с 18 лет). Оценивают скоростные, силовые качества, а ещё гибкость и выносливость. Также учитывают прикладные навыки. Для 70-летних и старше предусмотрены испытания на смешанное передвижение, скандинавскую ходьбу и наклоны.

Что нужно, чтобы получить значок ГТО

Претендентам на получение значка ГТО нужно успешно выполнить четыре-пять обязательных упражнений, а также два-три дополнительных на выбор. К тому же если для получения золотого знака необходимо успешно пройти шесть испытаний, то все они должны быть выполнены на золотом уровне. В случае если хотя бы один из тестов будет пройден на бронзовом уровне, участник получит только бронзовый знак.

Сколько лет действует золотой значок ГТО

Претендентам на получение значка ГТО нужно успешно выполнить четыре-пять обязательных упражнений, а также два-три дополнительных на выбор. Фото © ТАСС / Владимир Гердо

Многие интересуются: сколько лет действует знак отличия ГТО?

Полученный золотой значок навсегда остаётся у вас. Он является свидетельством того, что вы когда-то достигли определённого уровня физической подготовки. Тем не менее знак отличия действителен лишь в пределах той ступени, в которой он был получен. При переходе в следующую возрастную группу вам необходимо будет сдавать нормативы заново.

—