



Расскажем вам мы для чего
Сдаются нормы ГТО:
Чтоб здоровье укреплять,
Патриотами чтоб стать.
Нужно ведь спортивным быть,
Чтоб Россию защитить!
Чтоб спортсменов было много,
Чтобы жили люди долго,
Чтобы знал и стар, и млад,
Что здоровье – это клад!
И посмотрим – кто кого!
Все на сдачу ГТО!



Информация о действующей
региональной инновационной
площадке на сайте



Контактные данные:
446253 Самарская область,
Безенчукский район,
п.г.т. Безенчук,
ул. Советская, 103А

Телефон: 8(84676) 2-38-97
e-mail: rosinka-nsds-bzn@yandex.ru

ПОДТЯНИСЬ
К ДВИЖЕНИЮ!



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



государственное бюджетное
образовательное учреждение
Самарской области средняя
образовательная школа №4
п.г.т. Безенчук муниципального района
Безенчукский Самарской области,
структурное подразделение
"детский сад "Росинка"

Что нужно знать о ГТО?

Материалы проекта «Союз-ТриС: семья – сад – спорт, – «Сдаем ГТО вместе!»»



Безенчук, 2025

Что такое комплекс ГТО?

Общероссийское движение «Готов к труду и обороне» — это программа физкультурной подготовки. Она действовала в нашей стране с 1931 по 1991 год и охватывала население в возрасте от десяти до шестидесяти лет. Благодаря ГТО в СССР появились свои чемпионы и победители, программа воспитывала и влияла на здоровый образ жизни каждого человека. С распадом СССР комплекс ГТО прекратил свое существование. С 2014 года в России началось его возрождение.

Зачем он нужен?

Выполнение нормативов мотивирует взрослых и детей заниматься физкультурой, вести здоровый образ жизни, ходить в секции, посещать спортивные залы.

Кто может выполнить нормы ГТО?

Нормативы ГТО могут выполнять россияне в возрасте от шести до семидесяти лет и старше.

ОБНОВЛЁННЫЕ ВОЗРАСТНЫЕ СТУПЕНИ КОМПЛЕКСА ГТО

ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ	от 6 до 7 лет	ДЕСЯТАЯ СТУПЕНЬ	от 30 до 34 лет
ВТОРАЯ СТУПЕНЬ	от 8 до 9 лет	ОДИНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ	от 35 до 39 лет
ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ	от 10 до 11 лет	ДВЕНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ	от 40 до 44 лет
ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ	от 12 до 13 лет	ТРИНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ	от 45 до 49 лет
ПЯТАЯ СТУПЕНЬ	от 14 до 15 лет	ЧЕТЫРНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ	от 50 до 54 лет
ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ	от 16 до 17 лет	ПЯТНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ	от 55 до 59 лет
СЕДЬМАЯ СТУПЕНЬ	от 18 до 19 лет	ШЕСТНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ	от 60 до 64 лет
ВОСЬМАЯ СТУПЕНЬ	от 20 до 24 лет	СЕМНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ	от 65 до 69 лет
ДЕВЯТАЯ СТУПЕНЬ	от 25 до 29 лет	ВОСЕМНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ	от 70 лет и старше

Знаки отличия ГТО

Бронзовый, серебряный и золотой знаки отличия ГТО соответствуют трём видам сложности. Золотой знак может получить выполнивший нормативы, соответствующие серебряному знаку отличия, и имеющий спортивные звания и разряды не ниже второго юношеского



Что надо сделать для выполнения норм ГТО?

Для сдачи нормативов комплекса ГТО необходимо зарегистрироваться на сайте gto.ru, заполнить анкету персональных данных. К анкете надо приложить две фотографии размером три на четыре. После регистрации на электронную почту заявителя вышлют уникальный идентификационный номер, состоящий из одиннадцати цифр. С его помощью можно попасть в личный кабинет, где есть нормативные показатели на золотой, серебряный и бронзовый знаки отличия для возрастной ступени зарегистрировавшегося.

5 ШАГОВ ДО ЗНАКА ГТО

- 1 шаг - зарегистрируйся на сайте www.gto.ru
- 2 шаг - заполни заявку
- 3 шаг - получи медицинский допуск
- 4 шаг - выполни испытания
- 5 шаг - получи знак отличия!

Официальный сайт комплекса ГТО:
www.gto.ru



№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		6-7	8-9	10-11	6-7	8-9	10-11
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3х10 м (с) или бег на 30 м (с)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
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) или подтягивание из виса ладья на низкой перекладине 90 см (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре ладья на полу (количество раз)	6	9	15	4	6	11
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+*	+9
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	115	125	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий)	2	3	4	2	3	3
7.	Поднимание туловища из положения ладья на спине (количество раз за 1 мин)	21	24	35	18	21	30
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин. с)**	10,15	9,00	8,00	11,00	9,30	8,30
	или смешанное передвижение по переменной местности на 1 км (мин. с)	9,00	7,00	6,00	9,30	7,30	6,30
9.	Плавание на 25 м (мин. с)	3,00	2,40	2,30	3,00	2,40	2,30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – комплекс)		6	6	7	6	6	7

* В выполнении нормативов участвует население до 8 лет включительно
** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Instagram.com/vfsk_gto | Facebook.com/vfskgtorussia | Vk.com/vfsk_gto | Youtube.com/vfskgtorussia

Можно ли выполнить все нормы в один день?

Невозможно. Необходимо понимать, что есть только одна попытка при выполнении одного норматива. К выполнению испытаний необходимо готовиться в индивидуальном порядке и приходиться в центр тестирования лишь тогда, когда есть полная уверенность в успешном выполнении испытаний на самые высокие показатели.

