

Новые ступени и нормы ГТО

С 23 марта 2023 года в России изменились правила сдачи ГТО. Теперь Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» состоит из 18 ступеней, вместо существующих ранее 11. Нововведения вступили в силу с 1 апреля 2023 года.

Возрастные отрезки между знаками отличия были сокращены.

Более расширенные нормативы ГТО касаются детей и подростков школьного возраста, «шаг» установлен в 2 года, что логично отражает уровень развития организма и основных физических качеств человека. У взрослых «шаг» с 10 лет сократится до 5 лет.

Как следствие, комплекс ГТО должен стать более привлекательным для трудовых коллективов, а также у участников появится возможность проверять свои физические навыки чаще, чтобы постоянно оставаться в отличной форме.

Ступени ВФСК ГТО

- 1 ступень – от 6 до 7 лет;
- 2 ступень – от 8 до 9 лет;
- 3 ступень – от 10 до 11 лет;
- 4 ступень – от 12 до 13 лет;
- 5 ступень – от 14 до 15 лет;
- 6 ступень – от 16 до 17 лет;
- 7 ступень – от 18 до 19 лет;
- 8 ступень – от 20 до 24 лет;
- 9 ступень – от 25 до 29 лет;
- 10 ступень – от 30 до 34 лет;
- 11 ступень – от 35 до 39 лет;
- 12 ступень – от 40 до 44 лет;
- 13 ступень – от 45 до 49 лет;
- 14 ступень – от 50 до 54 лет;
- 15 ступень – от 55 до 59 лет;
- 16 ступень – от 60 до 64 лет;
- 17 ступень – от 65 до 69 лет;
- 18 ступень – от 70 и старше.

Дисциплины ГТО

Для успешной сдачи ГТО нужно выполнить нормативы по спортивным испытаниям. Однако, чтобы получить золотой значок, не обязательно сдавать все дисциплины. Количество выполненных нормативов испытаний (тестов) для получения знака отличия того или иного достоинства зависит от нормативов возрастной ступени. Достаточно выполнить четыре обязательных норматива и два – по выбору. Главное, чтобы все они были выполнены на золото.

Виды тестов, входящие в состав комплекса, направлены на объективную оценку уровня развития основных физических качеств человека: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координации, а также владения прикладными умениями и навыками.

Тесты подразделяют на обязательные испытания и испытания по выбору.

Перечень тестов:

- Челночный бег 3×10 метров
- Бег на 30, 60, 100 метров
- Бег на 1000, 1500, 2000, 3000 метров
- Смешанное передвижение
- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
- Прыжок в длину с разбега
- Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине
- Подтягивание из виса на высокой перекладине
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
- Рывок гири 16 килограммов
- Поднимание туловища из положения «лёжа на спине» (за 1 минуту)
- Наклон вперёд из положения «стоя с прямыми ногами на полу» или на гимнастической скамье
- Метание теннисного мяча в цель
- Метание спортивного снаряда на дальность
- Плавание на 25, 50 метров
- Бег на лыжах на 1, 2, 3, 5 км
- Кросс по пересечённой местности на 1, 2, 3, 5 км
- Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия
- Туристский поход с проверкой туристских навыков

- Самозащита без оружия
- Скандинавская ходьба

Какие документы нужны для сдачи ГТО

Перечень документов для участия в программе ГТО невелик:

- Паспорт или свидетельство о рождении для детей до 14 лет;
- Медицинская справка – 061/У для детей и 089 УКВ для взрослых.

Чтобы получить допуск от врача (терапевта или педиатра), необходимо обратиться в поликлинику по месту жительства.