

# ГТО

**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»".



# **В 2013 году было поручено «вернуть» такую полезную для здоровья граждан практику и разработать новые**

**Его возвращение было связано с такими факторами. как:**

- **Необходимость улучшить здоровье россиян и увеличить число занимающихся спортом.**
- **Продлить длительность жизни.**
- **Пропагандировать здоровый образ жизни.**
- **Увеличить количество спортплощадок и клубов по стране.**
- **Произвести улучшение положения спорта в России путем привлечения**

# Знак отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

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.

## Готов к Труду и Обороне



# 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 (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.

Обязательные испытания состоят из тестов на силу, быстроту, гибкость и выносливость. Испытания по выбору состоят из тестов на координационные способности и прикладные навыки. Для подготовки к испытаниям даются рекомендации к недельному двигательному режиму. Комплекс может также содержать оценку знания о гигиене занятий физической культурой, основы истории развития физической культуры и основы методики самостоятельных занятий.

# Нормативы испытаний для мужчин VI степени (18-29 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 30 м (с)	4,8	4,6	4,3	5,4	5,0	4,6
	или бег на 60 м (с)	9,0	8,6	7,9	9,5	9,1	8,2
	или бег на 100 м (с)	14,4	14,1	13,1	15,1	14,8	13,8
2.	Бег на 3000 м (мин, с)	14.30	13.40	12.00	15.00	14.40	12.50
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	10	12	15	7	9	13
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	28	32	44	22	25	39
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	21	25	43	19	23	40
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+5	+7	+12
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,0	7,7	7,1	8,2	7,9	7,4
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	370	380	430	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	210	225	240	205	220	235
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
8.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	33	37	48	30	35	45
9.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)**	27.00	25.30	22.00	27.30	26.30	22.30
	или кросс на 5 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	26.00	25.00	22.00	26.30	26.00	22.30
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.10	1.00	0.50	1.15	1.05	0.55
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	15					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		7	8	9	7	8	9

\* В выполнении нормативов участвует население соответствующих возрастных подгрупп до 24 и 29 лет включительно.

# Нормативы испытаний для женщин VI степени (18-29 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
							
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 30 м (с)	5,9	5,7	5,1	6,4	6,1	5,4
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,5	9,6	11,2	10,7	9,9
	или бег на 100 м (с)	17,8	17,4	16,4	18,8	18,2	17,0
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	13.10	12.30	10.50	14.00	13.10	11.35
3.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	10	12	18	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	10	12	17	9	11	16
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+8	+11	+16	+7	+9	+14
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,0	8,8	8,2	9,3	9,0	8,7
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	–	–	–
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	32	35	43	24	29	37

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
							
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
8.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	15	18
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)**	21.00	19.40	18.10	22.30	20.45	18.30
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	19.15	18.30	17.30	22.00	20.15	18.00
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.25	1.15	1.00	1.25	1.15	1.00
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	15					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		7	8	9	7	8	9

\* В выполнении нормативов участвует население соответствующих возрастных подгрупп до 24 и 29 лет включительно.

# БЕГ НА 1; 1,5; 2; 2,5; 3КМ

- Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание (тест) из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер.
- По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают движение. При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции.
- Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью 0,1 с.
- Предпочтительно трасса должна иметь кольцевую форму с кругами по 500 метров, что позволит видеть всех участников и вовремя оказать медицинскую помощь. Количество участников в одном забеге на дистанцию 1000-2000 м составляет 15 человек, 3000 м - 20 человек.

# БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

- ❑ Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Дорожки размечаются белой краской или известью, ширина линий разметки 5 см, ширина дорожек  $1,22 \pm 0,1$  м.
- ❑ Уклон дорожки в направлении бега не должен превышать 1 : 1 000. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.
- ❑ Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м - с низкого или высокого старта.
- ❑ Участники стартуют по 2-4 человека.

## **Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:**

- ❑ неготовность к старту через 2 минуты после вызова стартера
- ❑ участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому;
- ❑ старт участника раньше команды стартера «Марш!» или выстрела.

# БЕГ НА ЛЫЖАХ 1, 2, 3, 5 КМ

- Бег на лыжах проводится свободным стилем на дистанциях.
  - При организации масс-старта группу участников выстраивают за 3 метра до стартовой линии, при индивидуальном старте - по стартовому протоколу с временным интервалом (15, 20 с и т.д.).
  - Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер. По команде «На старт!» участники (участник) занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают движение.
- 

# МЕТАНИЕ СПОРТИВНОГО СНАРЯДА ВЕСОМ 500, 700Г

- Участники комплекса выполняют метание спортивного снаряда весом 700 и 500 г на стадионе или любой ровной площадке в сектор для метания копья или коридор шириной 10 м. Длина сектора (коридора) устанавливается в зависимости от уровня физической подготовленности участников.
- После выполнения попытки судья, при отсутствии нарушения, дает команду - сигнал «Есть!» и поднимает белый флаг или, при нарушении правил, - сигнал «Нет!» и поднимает красный флаг.
- Участник выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча, спортивного снаряда. На подготовку и выполнение попытки в метании дается - 1 мин.

## **Ошибки (попытка не засчитывается):**

- заступ за линию метания;
- снаряд не попал в сектор;
- попытка выполнена без команды спортивного судьи;
- просрочил время, выделенное на попытку

# НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ С ПРЯМЫМИ НОГАМИ НА ПОЛУ

- Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.
- Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).
- При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с.
- Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком - , ниже - знаком+.

## **Ошибки при выполнении испытания, при которых выполнение не засчитывается:**

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 с.

# ПЛАВАНИЕ

- Плавание проводится в бассейнах или специально оборудованных местах на водоемах. Допускается стартовать с тумбы, бортика или из воды (на усмотрение испытуемого).
- Способ плавания — произвольный. Участник касается стенки бассейна или края (границы) специально оборудованного места для плавания какой-либо частью тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише.

## **Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:**

- ходьба либо касание дна ногами;
- использование для продвижения или сохранения плавучести разделителей дорожек или подручных средств.

# ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА НА СПИНЕ

- Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.
- Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.
- Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

## **Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:**

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- пальцы разомкнуты «из замка»;
- смещение таза.

# ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА ЛЕЖА НА НИЗКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ

- Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.
- Высота грифа перекладины для участников I - IX ступеней - 90 см.
- Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение.
- Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 1 с исходное положение, продолжает выполнение испытания.
- При подтягивании локти разведены не более чем на 45 градусов. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

## **Ошибки, в результате которых испытание (подтягивание) не засчитывается:**

- подтягивание рывками или с прогибом туловища;
- подбородок ниже грифа перекладины;
- отсутствие фиксации на 1 с исходного положения.

# ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ

- Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.
- Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 с.
- Испытание выполняется на большее количество раз.
- Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

## **Ошибки, в результате которых испытание (подтягивание) не засчитывается:**

- подбородок тестируемого оказался ниже уровня грифа перекладины;
- подтягивание осуществляется рывками или махами ног (туловища);
- широкий хват при выполнении исходного положения;
- отсутствие фиксации менее 1 с исходного положения;
- совершение «маятниковых» движений с остановкой;
- при принятии исходного положения руки тестируемого согнуты в локтевых суставах;
- участник при выполнении испытания раскрыл ладонь (судья увидел лицевую сторону ладони);
- при движении вверх у тестируемого ноги согнуты в коленных суставах;
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

# ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА ТОЛЧКОМ ДВУМЯ НОГАМИ

- Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.
- **Участник имеет право:**
- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
- использовать полностью время (1 мин), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

## **Попытка не засчитывается:**

- при наличии заступа за линию отталкивания или касание ее;
- при выполнении отталкивания с предварительного подскока;
- при отталкивании ногами поочередно;
- при использовании каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- при уходе с места приземления назад по направлению прыжка.

# ПРЫЖОК В ДЛИНУ С РАЗБЕГА

- Отталкивание в прыжках выполняется одной ногой от поверхности бруска или дорожки, не заступая за линию отталкивания.
- Результаты прыжков измеряются по ближайшей точке следа, оставленного любой частью тела (или руки), по прямой, перпендикулярной к линии измерения.
  
- **Прыжок не засчитывается, если тестируемый:**
- не выполнив прыжка, пробежал через брусок или сбоку от него через линию измерения;
- при отталкивании заступил или наступил за линию измерения;
- оттолкнулся сбоку от бруска;
- во время приземления коснулся любой частью тела о поверхность сектора за пределами бокового края ямы, оказавшись при этом ближе к бруску отталкивания, чем след, оставленный при приземлении;
- после совершения прыжка возвратился назад через яму для приземления;
- при прыжке применил любую форму сальто;
- просрочил время, выделенное на попытку.

# СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА НА ПОЛУ

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.
- Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.
- Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или контактной платформы высотой 5 см.), затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 с, продолжить выполнение испытания.

## **Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:**

- нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 с исходного положения;
- одновременное разгибание рук.

# РЫВОК ГИРИ

- ▣ Соревнования проводятся на помосте или любой ровной площадке размером 2х2 м. Участник выполняет испытание в спортивной форме, позволяющей судьям определять выпрямление работающей руки и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах (рекомендуется футболка с коротким рукавом и шорты). Для выполнения испытания используются гири весом 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения - 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъемов гири правой и левой рукой.
- ▣ **Техника выполнения испытания:**
- ▣ За 2 минуты до начала тестирования участник приглашается на помост. За 5 секунд до старта производится обратный отчет времени 5; 4; 3; 2; 1 и подается команда судьи «Старт!», после чего выполняется рывок гири.
- ▣ Рывок гири выполняется в один приём, сначала одной рукой, затем без перерыва другой. Участник должен непрерывным движением поднимать гирю вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать её. Работающая рука, ноги и туловище при этом должны быть выпрямлены. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан только один раз. Для смены рук разрешено использовать дополнительные замахи. Участник может начинать испытание с любой руки и переходить к выполнению испытания второй рукой в любое время, отдыхать, держа гирю в верхнем либо нижнем положении не более 5 с.
- ▣ Во время выполнения испытания судья на помосте засчитывает каждый правильно выполненный рывок гири после фиксации не менее чем на 0,5 с. Засчитывается количество правильно выполненных рывков гири правой и левой рукой.

## **Ошибки в выполнении испытания, при которых попытка не засчитывается:**

- ▣ ДОЖИМ гири;
- ▣ касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки;
- ▣ изгиб и скручивание туловища, сгибание в тазобедренном суставе в момент фиксации гири.
- ▣ Запрещено (испытание прекращается):
- ▣ использовать какие-либо приспособления, облегчающие подъем гири, в том числе гимнастические накладки;
- ▣ использовать канифоли для подготовки ладоней;
- ▣ постановка гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост;
- ▣ выход за пределы помоста.

# СМЕШАННОЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЕ

- Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Проводится по слабопересеченной местности. Место старта может находиться на стадионе. Начинать испытание можно как с позиции низкого, так и высокого старта.

## **Последовательность сочетания двигательных действий:**

- преодоление дистанции начинается с бега;
- в момент, когда испытуемый почувствует усталость, рекомендуется перейти на ускоренную ходьбу;
- при появлении ощущения отдыха и восстановления сил для бега рекомендуется снова перейти на бег.

Альтернативным подходом к выполнению испытания может стать начало прохождения дистанции с медленной ходьбы, далее переход на ускоренную ходьбу, затем на бег.

# СТРЕЛЬБА

Пулевая стрельба производится из пневматической винтовки или электронного оружия.

- Выстрелов -3 пробных и 5 зачетных. Время стрельбы – 10 минут. Время на подготовку – 3 минуты.
- Сядьте за стол или встаньте около стойки.
- Выберите наиболее удобную позу. Поверните тело чуть правее линии прицеливания.
- Возьмите винтовку правой рукой за шейку ложи. Большой палец руки должен обхватить шейку ложи слева, а остальные четыре пальца – справа.
- Кистью левой руки возьмите цевье ложи снизу. Большой палец обхватывает левый бок цевья, а остальные – правый.
- Винтовка должна лежать на ладони. Не на пальцах!
- Обопритесь локтями на стол или на стойку. Левый локоть и плечо выдвиньте вперед как можно дальше.
- Левый локоть должен находиться точно под винтовкой. Правый локоть расположите сбоку, ближе к себе.
- Винтовку вставьте затылком в выемку правого плеча.
- Голову опустите на гребень приклада.
- Положение тела – спокойное и устойчивое.
- После принятия положения, закройте глаза на несколько секунд. Откройте и проверьте совмещение точек вывода винтовки и прицеливания.
- Наложите указательный палец на спусковой крючок. Прицельтесь и плавно нажмите на спусковой крючок.
- Результат не будет засчитан, если выстрел произведен без команды судьи.

# ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3X10 М

- Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии - «Старт» и «Финиш».
- Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта.
- По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, осуществляет её касание и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой.
- Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Тестируемые стартуют по два человека. Результат фиксируется до 0,1 с.

## **Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:**

- выполнение испытания раньше команды стартера «Марш!» или выстрела (фальстарт);
- во время бега участник помешал рядом бегущему;
- участник не коснулся одной из линий разметки рукой.

# Как сдать ГТО?

Для сдачи необходимо

- зарегистрироваться на официальном сайте <https://user.gto.ru>. Для этого потребуется заполнить анкету, указав в ней:
  - ФИО,
  - дату рождения и пол;
  - Номер и серию паспорта;
  - Адрес, телефон и другие контакты; Место работы или учебы;
  - Если ли спортивные достижения или разряды;
  - Какие упражнения из данных на выбор он хочет сдать. К заявлению необходимо приложить 2 фото размером 3\*4 и выбрать дату, время и место сдачи ГТО.
- В Москве существует около 40 центров для прохождения.
- После регистрации участника ему будет присвоен номер.
- Допуск к сдаче у школьников и студентов будет проведен на основании последнего медицинского обследования, взрослым потребуется получить разрешение врачей

# Поощрения сдачи ГТО

- Лица, которые выполняют нормативы и овладеют всеми знаниями и навыками, предусмотренными ступенями Общероссийского комплекса ГТО, награждаются значками.
- Знаки отличия ГТО считаются официальными и учитываются как индивидуальные достижения при приёме в вузы и другие учебные заведения.
- Кроме того, такие студенты или учащиеся имеют право рассчитывать на повышенную государственную стипендию в порядке, установленном Министерством Образования и Науки.
- Школьникам, сдавшим нормы ГТО в школе лучше своих сверстников, предполагается начисление дополнительных баллов к результатам ЕГЭ.
- Взрослые смогут претендовать на дополнительные дни к отпускам.
- Но и помимо этого, регулярные занятия спортом и пребывание в оптимальной физической форме сами по себе являются эффективным способом повышения иммунного статуса организма и хорошей профилактикой от различных заболеваний.

# Спасибо за внимание!

