



Всероссийский урок «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

2016 год

Что такое ГТО?



**Общероссийское движение «Готов к труду и обороне» -
программа физкультурной подготовки, которая существовала
в нашей стране с 1931 года по 1991 год
Охватывало население в возрасте от 10 до 60 лет**



ГТО - путь к здоровью



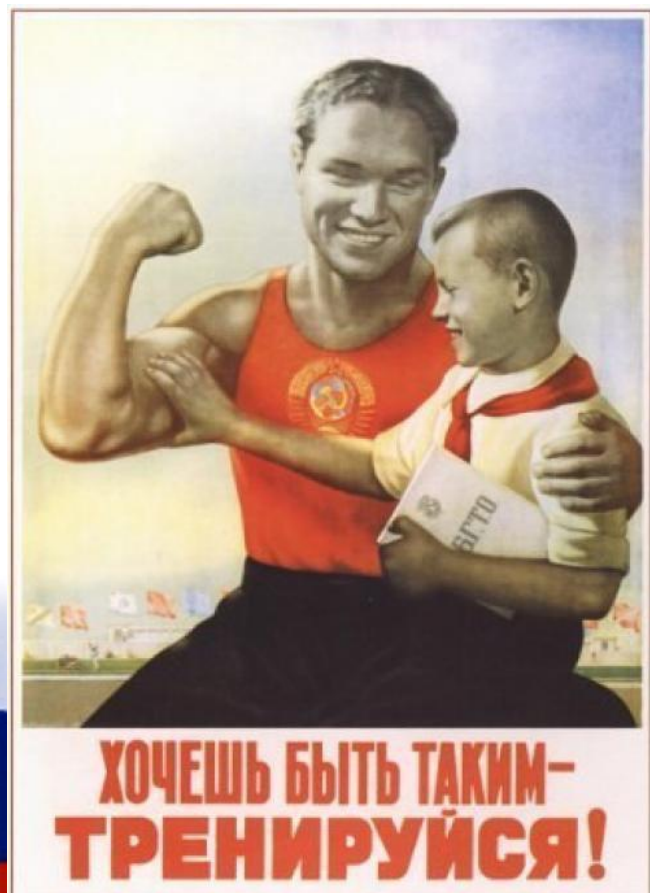
Зарождение Всесоюзного физкультурного комплекса ГТО

После победы социалистической революции в октябре 1917 года, молодому советскому государству были нужны новые, боеспособные кадры.

В 1918 г. был принят декрет «Об обязательном обучении военному искусству» всех граждан мужского пола, не эксплуатирующих чужого труда. В республике были **созданы органы Всевобуча** (всеобщее военное обучение).

Началась огромная организационно - методическая и идейная перестройка всей работы по физической культуре и спорту.

В решениях советского правительства, принятых в 1921 г., подчёркивалась необходимость применения в режиме отдыха взрослых и детей средств физической культуры. В эти годы физическая культура и спорт стали широко использоваться в культурно-воспитательной работе.





Становление Всесоюзного комплекса ГТО

В 1923 г. органы Всевобуча прекратили своё существование.

В 1927 году путем слияний и реорганизаций нескольких военно-спортивных объединений в СССР создается самая крупная из специализированных общественных организаций – Общество содействия обороне, авиационному и химическому строительству (ОСОАВИАХИМ).

Уже к началу 1928 года эта организация насчитывает около 2 млн. человек.

24 мая 1930 года газета «Комсомольская правда» напечатала обращение, в котором предлагалось установить всесоюзные испытания на право получения значка «Готов к труду и обороне»



В марте 1931 года

ВСФК (Высший совет физической культуры) при ЦИК СССР утвердил физкультурный комплекс ГТО I степени.

Норматив I степени комплекса объединил в себя:

1. плавание
2. греблю
3. прыжки и метания
4. бег
5. подтягивания на перекладине (для мужчин) и лазанье по канату (для женщин)
6. езда на велосипеде
7. передвижение в противогазе
8. перенос патронного ящика
9. лыжные переходы
10. оказание первой помощи
11. выполнение санминимума
12. знание основ самоконтроля
13. знание основ физкультурного движения в СССР
14. ударничество на производстве

Один из первых
вариантов значка ГТО
первой ступени, 1930-е
годы.



Первым обладателем знака ГТО I ступени стал знаменитый конькобежец Яков Федорович Мельников, первый заслуженный мастер спорта СССР чемпион России 1915 года, чемпион РСФСР 1918, 1919 и 1922 годов; чемпион СССР 1924, 1927-28, 1932-35 годов; чемпион Европы 1927 года по конькобежному спорту



Jacob Melnikoff

er en av Russlands aller fremste skøite-
løpere og har deltatt i mange store løp
her i Norge. Mange vil huske hans
deltagelse i de store løp i Oslo, hvor
han særlig gjorde sig bemerket i de
lengste distanser over 5000 og 10000
meter.

*Innleggsbilleder av denne serie fin-
nes i følgende cigaretter:*

Cromwell, rød	12,5 øre
Bankett	10 "
Cromwell, grøn	5,5 "
Kej, grøn	5,5 "



В 1932 году во время сдачи нормативов ГТО братья Георгий и Серафим **Знаменские** пробежали дистанция в километр с такой скоростью, что судьи не поверили показаниям секундомеров и потребовали пробежать еще раз. В последствии братья установили 24 рекорда СССР.

***Значок ГТО, меткого стрелка,
отважного парашютиста
вызывал огромное уважение. И
я твердо убежден, что
отлично поставленная
военно-спортивная работа во
многом помогала советским
людям выдержать великий
экзамен, каким была для всех
нас война...***



К. К. Рокоссовский

В январе 1933 г. для установления более высоких требований к всесторонней физической подготовленности был введён в практику работы комплекс **ГТО II ступени**.

Комплекс состоял из 22 норм и 3 требований.

В начале 1934 г. в практику работы по физическому воспитанию среди детей вошёл комплекс **БГТО** («Будь готов к труду и обороне»). Таким образом, завершилось оформление всей системы комплекса «Готов к труду и обороне СССР».

Ступени комплекса ГТО состоят из нормативов, определяющих уровень развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости), и требований, определяющих уровень овладения основными прикладными навыками (плавание, бега на лыжах, стрельбы, метаний и т.д.)

Сдача нормативов ГТО подтверждалась **удостоверениям и специальными значками** соответствующих ступеней (золотым или серебряным).

Система физкультурного комплекса ГТО стала очень популярной среди советских людей того времени.





Только за 1933 –1937 гг. нормы ГТО I ступени сдавали **4 млн. 458 тыс.** человек, II ступени – **35 тыс.**, БГТО – **759,5 тыс.** человек.

Идеи и принципы ГТО получили свое дальнейшее развитие в Единой спортивной классификации (ЕВСК), созданной в 1935 – 1937 гг. Это повлекло за собой введение разрядных норм, спортивных званий.

Спортивные разряды и звания присваивались при условии сдачи спортсменами норм физкультурного комплекса ГТО.





УДОСТОВЕРЕНИЕ

«Готов к труду и обороне СССР»



КОМИТЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
ПРИ СОВЕТЕ МИНИСТРОВ СССР

Тов. *Бутаков Фрих.*

сдавший (сдавшая) требования III степени
ВСЕСОЮЗНОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО КОМПЛЕКСА
«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ СССР»

назначен (назначена) *Зиновий* значком
места *Жуф.*

Личное *22 июня* 19 *81* г.



Развитие Всесоюзного физкультурного комплекса ГТО

В предвоенные годы перед физкультурными организациями страны были поставлены и другие задачи - усилить использование средств физического воспитания в целях укрепления обороноспособности СССР.

В 1939 г. были пересмотрены школьные программы физического воспитания. В них были включены начальная и допризывная подготовка школьников.



С января 1940 г. был введён в действие новый комплекс ГТО

Комплекс состоял из обязательных норм и норм по выбору.

Обязательные нормы: гимнастика, полосу препятствий, плавание, бег, лыжный спорт, стрельбу, знание основ гигиены, знание основ физической культуры и спорта.

Нормы по выбору включали в себя 7 групп упражнений по признаку тех качеств, развитию которых они способствуют. Это виды упражнений на воспитание: силы, скорости, выносливости, ловкости, смелости и решительности, защиты и нападения, метаний и стрельбы.



К 1941 г. число полностью сдавших нормы и требования ГТО 1-й ступени достигло 6 млн., а ГТО 2-й ступени – более 100 тысяч. Время показало, что ГТО воспитывал не только сильных, но и очень волевых людей. Когда началась война, советские люди сумели на деле применить физическую закалку и выучку. Именно значкисты ГТО оказались самыми умелыми и надежными защитниками родного Отечества.

В 1942 г. в целях приближения комплекса ГТО к требованиям военного времени в него были **внесены некоторые дополнения:**

1. изучение материальной части винтовки,
2. знание топографии,
3. оказание санитарной помощи и др.



Основные изменения нормы ГТО претерпели в 1972

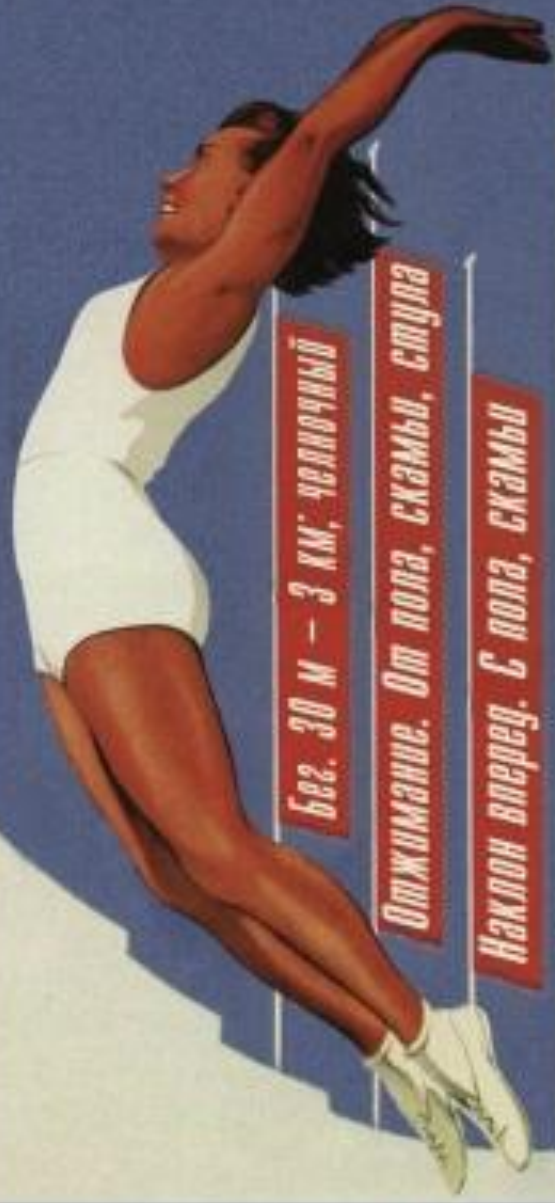
С 1 марта 1972 г. был введен новый комплекс ГТО. Этот комплекс должен был создавать широкие возможности для решения задачи превращения массового физкультурного движения во всенародное. Всесоюзный физкультурный комплекс "Готов к труду и обороне СССР" (ГТО) имел 5 возрастных ступеней:

1. I ступень — «Смелые и ловкие» — 10—11 и 12—13 лет;
2. II — «Спортивная смена» — 14—15 лет;
3. III — «Сила и мужество» — 16—18 лет;
4. IV — «Физическое совершенство» — мужчины 19—28 и 29—39 лет, женщины 19—28 и 29—34 лет;
5. V — «Бодрость и здоровье» — мужчины 40—60 лет, женщины 35—55 лет.

Каждая ступень комплекса ГТО состояла из разделов требований и упражнений и норм.



ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»



Бег. 30 м — 3 км. Челночный

Отжимание. От пола, скамьи, стула

Наклон вперед. С пола, скамьи

Подтягивание. Высокая, низкая перекладина

Кросс по пересечённой местности

Смешанное передвижение

Скандинавская ходьба

Рывок гири

Плавание

Бег на лыжах

Стрельба. Пневматическая,
электронное ружье

Туристский поход

Прыжок в длину. С места, разбега

Метание. Мяч, спортивный снаряд

Подъем туловища
лежа на спине. Пресс

Метание теннисного мяча в цель



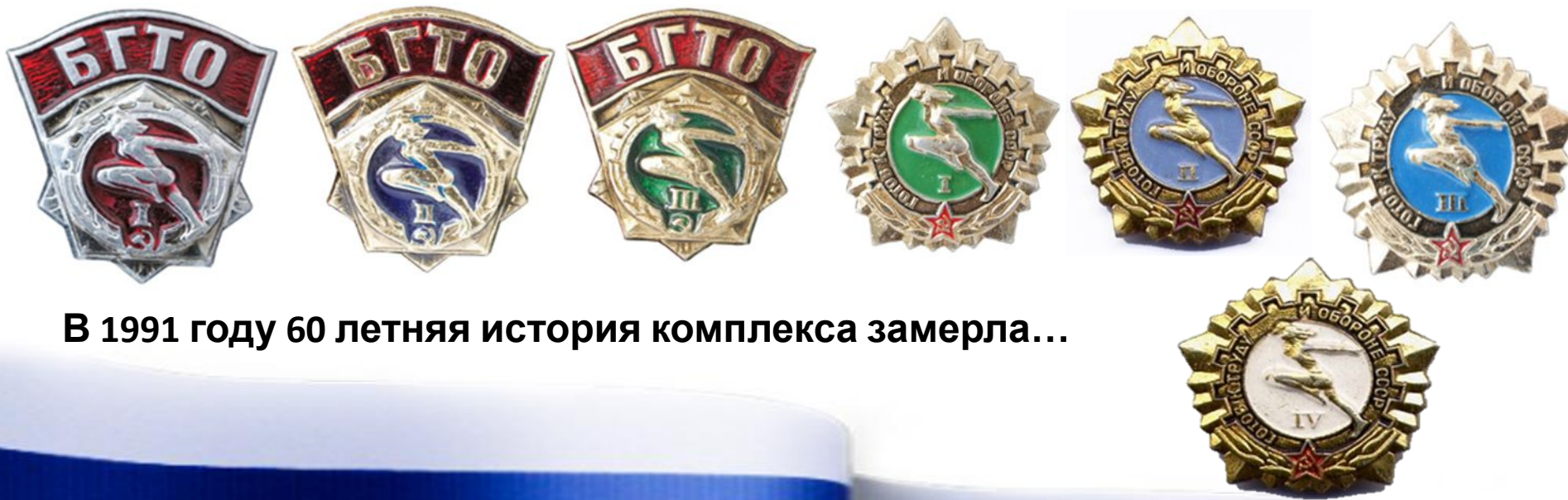
ПЛАКАТ ВРЕМЁН СССР



Стали проводиться соревнования **по зимнему многоборью ГТО**, в программу которых входили: лыжный спорт, стрельба, подтягивание на перекладине, отжимания (для женщин).

В программу **летнего многоборья ГТО** входили: бег, плавание, метания, подтягивание на перекладине, стрельба, отжимания (для женщин).

В СССР начинаются всесоюзные первенства по многоборьям ГТО, которые всего через год объединяют под своей эгидой 37 миллионов участников. Призеры четвертой ступени автоматически становятся мастерами спорта СССР.



В 1991 году 60 летняя история комплекса замерла...



Для чего хотят воссоздать систему ГТО?

В марте этого 2013 года на совещании по развитию детско-юношеского спорта Президент РФ Владимир Путин подписал указ о возвращении Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне». Согласно приказу, внедрение нормативов ГТО должно быть произведено с 1 сентября 2014 года. Планируется, что интеграция будет проходить до января 2017 года.



УКАЗ

ПРЕЗИДЕНТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)

В целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения, постановляю:

1. Ввести в действие с 1 сентября 2014 г. в Российской Федерации Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО) – программную и нормативную основу физического воспитания населения.

2. Правительству Российской Федерации:

а) утвердить до 15 июня 2014 г. положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО);

б) начиная с 2015 года представлять Президенту Российской Федерации ежегодно, до 1 мая, доклад о состоянии физической подготовленности населения.

3. Правительству Российской Федерации совместно с органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации:

а) разработать и утвердить до 30 июня 2014 г. план мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО), а также принять меры по стимулированию различных возрастных групп населения к выполнению нормативов и требований



Самое главное, чтобы это (спорт. — Прим.) не было обязателькой, чтобы людям захотелось, чтобы они пришли к пониманию того, что это важно для каждого конкретного человека, его здоровья, для его будущего, в том числе успешного профессионального будущего. Важно, чтобы это стало модным трендом для молодых людей и вообще для всех возрастов.

ВЛАДИМИР ПУТИН

Цель комплекса ГТО – увеличение продолжительности жизни населения с помощью систематической физической подготовки, увеличить количество регулярно занимающихся физической культурой и спортом детей и молодежи, обеспечить сдачу ими нормативов и тестов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.

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.



Ступени комплекса ГТО



СДАЁМ НОРМЫ ГТО

• Будь готов к труду и обороне! •

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утверждены приказом Минспорта России от 10.08.2014 г. № 575



6-8 лет									
Виды испытаний (этапы)		Мальчики			Девочки				
Средний балл		5	4	3	5	4	3		
1	Бег на 100 м	16,4	15,1	13,8	16,4	15,2	13,9		
2	Бег на 200 м	34,1	31,7	29,3	34,2	31,8	29,4		
3	Бег на 400 м	1,01	0,95	0,89	1,02	0,96	0,90		
4	Бег на 600 м	1,41	1,34	1,27	1,42	1,35	1,28		
5	Бег на 800 м	1,81	1,73	1,65	1,82	1,74	1,66		
6	Бег на 1000 м	2,21	2,12	2,03	2,22	2,13	2,04		
7	Бег на 1200 м	2,61	2,51	2,41	2,62	2,52	2,42		
8	Бег на 1400 м	3,01	2,90	2,80	3,02	2,91	2,81		
9	Бег на 1600 м	3,41	3,29	3,18	3,42	3,30	3,19		
10	Бег на 1800 м	3,81	3,68	3,56	3,82	3,69	3,57		
11	Бег на 2000 м	4,21	4,07	3,94	4,22	4,08	3,95		
12	Бег на 2200 м	4,61	4,46	4,32	4,62	4,47	4,33		
13	Бег на 2400 м	5,01	4,85	4,69	5,02	4,86	4,70		
14	Бег на 2600 м	5,41	5,24	5,07	5,42	5,25	5,08		
15	Бег на 2800 м	5,81	5,63	5,45	5,82	5,64	5,46		
16	Бег на 3000 м	6,21	6,02	5,83	6,22	6,03	5,84		
17	Бег на 3200 м	6,61	6,41	6,21	6,62	6,42	6,22		
18	Бег на 3400 м	7,01	6,80	6,59	7,02	6,81	6,60		
19	Бег на 3600 м	7,41	7,19	6,97	7,42	7,20	6,98		
20	Бег на 3800 м	7,81	7,58	7,35	7,82	7,59	7,36		
21	Бег на 4000 м	8,21	7,97	7,73	8,22	7,98	7,74		
22	Бег на 4200 м	8,61	8,36	8,11	8,62	8,37	8,12		
23	Бег на 4400 м	9,01	8,75	8,49	9,02	8,76	8,50		
24	Бег на 4600 м	9,41	9,14	8,87	9,42	9,15	8,88		
25	Бег на 4800 м	9,81	9,53	9,25	9,82	9,54	9,26		
26	Бег на 5000 м	10,21	9,92	9,63	10,22	9,93	9,64		
27	Бег на 5200 м	10,61	10,31	10,01	10,62	10,32	10,02		
28	Бег на 5400 м	11,01	10,70	10,39	11,02	10,71	10,40		
29	Бег на 5600 м	11,41	11,09	10,77	11,42	11,10	10,78		
30	Бег на 5800 м	11,81	11,48	11,15	11,82	11,49	11,16		
31	Бег на 6000 м	12,21	11,87	11,53	12,22	11,88	11,54		
32	Бег на 6200 м	12,61	12,26	11,91	12,62	12,27	11,92		
33	Бег на 6400 м	13,01	12,65	12,29	13,02	12,66	12,30		
34	Бег на 6600 м	13,41	13,04	12,67	13,42	13,05	12,68		
35	Бег на 6800 м	13,81	13,43	13,05	13,82	13,44	13,06		
36	Бег на 7000 м	14,21	13,82	13,41	14,22	13,83	13,42		
37	Бег на 7200 м	14,61	14,20	13,78	14,62	14,21	13,79		
38	Бег на 7400 м	15,01	14,59	14,16	15,02	14,60	14,17		
39	Бег на 7600 м	15,41	14,98	14,54	15,42	14,99	14,55		
40	Бег на 7800 м	15,81	15,37	14,92	15,82	15,38	14,93		
41	Бег на 8000 м	16,21	15,76	15,30	16,22	15,77	15,31		
42	Бег на 8200 м	16,61	16,15	15,68	16,62	16,16	15,69		
43	Бег на 8400 м	17,01	16,54	16,06	17,02	16,55	16,07		
44	Бег на 8600 м	17,41	16,93	16,45	17,42	16,94	16,46		
45	Бег на 8800 м	17,81	17,32	16,83	17,82	17,33	16,84		
46	Бег на 9000 м	18,21	17,71	17,21	18,22	17,72	17,22		
47	Бег на 9200 м	18,61	18,10	17,59	18,62	18,11	17,59		
48	Бег на 9400 м	19,01	18,49	17,97	19,02	18,50	17,96		
49	Бег на 9600 м	19,41	18,88	18,36	19,42	18,89	18,33		
50	Бег на 9800 м	19,81	19,27	18,74	19,82	19,28	18,70		
51	Бег на 10000 м	20,21	19,66	19,12	20,22	19,67	19,07		
52	Бег на 10200 м	20,61	20,05	19,50	20,62	20,06	19,44		
53	Бег на 10400 м	21,01	20,44	19,88	21,02	20,45	19,81		
54	Бег на 10600 м	21,41	20,83	20,26	21,42	20,84	20,18		
55	Бег на 10800 м	21,81	21,22	20,64	21,82	21,23	20,55		
56	Бег на 11000 м	22,21	21,61	21,02	22,22	21,62	21,00		
57	Бег на 11200 м	22,61	22,00	21,39	22,62	22,01	21,37		
58	Бег на 11400 м	23,01	22,39	21,77	23,02	22,40	21,74		
59	Бег на 11600 м	23,41	22,78	22,15	23,42	22,79	22,11		
60	Бег на 11800 м	23,81	23,17	22,53	23,82	23,18	22,48		
61	Бег на 12000 м	24,21	23,56	22,91	24,22	23,57	22,85		
62	Бег на 12200 м	24,61	23,95	23,29	24,62	23,96	23,22		
63	Бег на 12400 м	25,01	24,34	23,67	25,02	24,35	23,59		
64	Бег на 12600 м	25,41	24,73	24,05	25,42	24,74	24,00		
65	Бег на 12800 м	25,81	25,12	24,43	25,82	25,13	24,37		
66	Бег на 13000 м	26,21	25,51	24,81	26,22	25,52	24,74		
67	Бег на 13200 м	26,61	25,90	25,19	26,62	25,91	25,11		
68	Бег на 13400 м	27,01	26,29	25,57	27,02	26,30	25,49		
69	Бег на 13600 м	27,41	26,68	25,95	27,42	26,69	25,86		
70	Бег на 13800 м	27,81	27,07	26,33	27,82	27,08	26,24		
71	Бег на 14000 м	28,21	27,46	26,71	28,22	27,47	26,61		
72	Бег на 14200 м	28,61	27,85	27,09	28,62	27,86	27,00		
73	Бег на 14400 м	29,01	28,24	27,47	29,02	28,25	27,37		
74	Бег на 14600 м	29,41	28,63	27,85	29,42	28,64	27,74		
75	Бег на 14800 м	29,81	29,02	28,23	29,82	29,03	28,11		
76	Бег на 15000 м	30,21	29,41	28,61	30,22	29,42	28,48		
77	Бег на 15200 м	30,61	29,80	28,99	30,62	29,81	28,85		
78	Бег на 15400 м	31,01	30,19	29,37	31,02	30,20	29,21		
79	Бег на 15600 м	31,41	30,58	29,75	31,42	30,59	29,58		
80	Бег на 15800 м	31,81	30,97	30,13	31,82	30,98	29,95		
81	Бег на 16000 м	32,21	31,36	30,51	32,22	31,37	30,31		
82	Бег на 16200 м	32,61	31,75	30,89	32,62	31,76	30,68		
83	Бег на 16400 м	33,01	32,14	31,27	33,02	32,15	31,04		
84	Бег на 16600 м	33,41	32,53	31,65	33,42	32,54	31,41		
85	Бег на 16800 м	33,81	32,92	32,03	33,82	32,93	31,78		
86	Бег на 17000 м	34,21	33,31	32,41	34,22	33,32	32,14		
87	Бег на 17200 м	34,61	33,70	32,79	34,62	33,71	32,51		
88	Бег на 17400 м	35,01	34,09	33,17	35,02	34,10	32,88		
89	Бег на 17600 м	35,41	34,48	33,55	35,42	34,49	33,25		
90	Бег на 17800 м	35,81	34,87	33,93	35,82	34,88	33,62		
91	Бег на 18000 м	36,21	35,26	34,31	36,22	35,27	34,00		
92	Бег на 18200 м	36,61	35,65	34,69	36,62	35,66	34,37		
93	Бег на 18400 м	37,01	36,04	35,07	37,02	36,05	34,74		
94	Бег на 18600 м	37,41	36,43	35,45	37,42	36,44	35,11		
95	Бег на 18800 м	37,81	36,82	35,83	37,82	36,83	35,48		
96	Бег на 19000 м	38,21	37,21	36,21	38,22	37,22	35,85		
97	Бег на 19200 м	38,61	37,60	36,59	38,62	37,61	36,22		
98	Бег на 19400 м	39,01	37,99	36,97	39,02	37,99	36,59		
99	Бег на 19600 м	39,41	38,38	37,35	39,42	38,38	36,96		
100	Бег на 19800 м	39,81	38,77	37,73	39,82	38,77	37,33		
101	Бег на 20000 м	40,21	39,16	38,11	40,22	39,16	37,70		
102	Бег на 20200 м	40,61	39,55	38,49	40,62	39,55	38,07		
103	Бег на 20400 м	41,01	39,94	38,87	41,02	39,94	38,44		
104	Бег на 20600 м	41,41	40,33	39,25	41,42	40,33	38,81		
105	Бег на 20800 м	41,81	40,72	39,63	41,82	40,72	39,18		
106	Бег на 21000 м	42,21	41,11	40,01	42,22	41,11	39,55		
107	Бег на 21200 м	42,61	41,50	40,39	42,62	41,50	39,92		
108	Бег на 21400 м	43,01	41,89	40,77	43,02	41,89	40,29		
109	Бег на 21600 м	43,41	42,28	41,15	43,42	42,28	40,66		
110	Бег на 21800 м	43,81	42,67	41,53	43,82	42,67	41,03		
111	Бег на 22000 м	44,21	43,06	41,91	44,22	43,06	41,40		
112	Бег на 22200 м	44,61	43,45	42,29	44,62	43,45	41,77		
113	Бег на 22400 м	45,01	43,84	42,67	45,02	43,84	42,14		
114	Бег на 22600 м	45,41	44,23	43,05	45,42	44,23	42,51		
115	Бег на 22800 м	45,81	44,62	43,43	45,82	44,62	42,88		
116	Бег на 23000 м	46,21	45,01	43,81	46,22	45,01	43,25		
117	Бег на 23200 м	46,61	45,40	44,19	46,62	45,40	43,62		
118	Бег на 23400 м	47,01	45,79	44,57	47,02	45,79	43,99		
119	Бег на 23600 м	47,41	46,18	44,95	47,42	46,18	44,36		
120	Бег на 23800 м	47,81	46,57	45,33	47,82	46,57	44,73		
121	Бег на 24000 м	48,21	46,96	45,71	48,22	46,96	45,10		
122	Бег на 24200 м	48,61	47,35	46,09	48,62	47,35	45,47		
123	Бег на 24400 м	49,01	47,74	46,47	49,02	47,74	45,84		
124	Бег на 24600 м	49,41	48,13	46,85	49,42	48,13	46,21		
125	Бег на 24800 м	49,81	48,52	47,23	49,82	48,52	46,58		
126	Бег на 25000 м	50,21	48,91	47,61	50,22	48,91	46,95		
127	Бег на 25200 м	50,61	49,30	47,99	50,62	49,30	47,32		
128	Бег на 25400 м	51,01	49,69	48,37	51,02	49,69	47,69		
129	Бег на 25600 м	51,41	50,08	48,75	51,42	50,08	48,06		
130	Бег на 25800 м	51,81	50,47	49,13	51,82	50,47	48,43		
131	Бег на 26000 м	52,21	50,86	49,51	52,22	50,86	48,80		
132	Бег на 26200 м	52,61	51,25	49,89	52,62	51,25	49,17		
133	Бег на 26400 м	53,01	51,64	50,27	53,02	51,64	49,54		
134	Бег на 26600 м	53,41	52,03	50,65	53,42	52,03			

Нормы ГТО для школьников:

1 ступень — для школьников 6-8 лет

2 ступень — для школьников 9-10 лет

3 ступень — для школьников 11-12 лет

4 ступень — для школьников 13-15 лет

5 ступень — для школьников 16-17 лет

Нормы ГТО для мужчин:

6 ступень — для мужчин 18-29 лет

7 ступень — для мужчин 30-39 лет

8 ступень — для мужчин 40-49 лет

9 ступень — для мужчин 50-59 лет

10 ступень — для мужчин 60-69 лет

11 ступень — для мужчин 70 лет и старше

Согласно Положению, ВФСК ГТО состоит из 11 ступеней, охватывающих граждан в возрасте от 6 до 70 лет и старше, и 3 уровней трудности, которые соответствуют золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия.

[Сайт норм ГТО](#)

Виды испытаний:

Плавание

Бег на короткие дистанции

Бег на средние и длинные дистанции

Прыжки в длину с разбега

Прыжки в длину с места

Подтягивание на турнике

Метание спортивного снаряда

Бег на лыжах

Стрельба из пневматической винтовки

Наклоны вперед

Рывок гири

Сгибание рук в упоре лежа



Значки ГТО нового образца



*Сдать ГТО совсем непросто,
Ты ловким, сильным должен быть,
Чтоб нормативы победить,
Значок в итоге получить.
Пройдя же все ступени вверх -
Ты будешь верить в свой успех.
И олимпийцем можешь стать,
Медали точно получать!*

