

ГБПОУ «ЛУКОЯНОВССКИЙ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННЫЙ ТЕХНИКУМ»

# Комплекс ГТО в образовательном учреждении



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



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

# Указ Президента Российской Федерации



№172 от 24 марта 2014 г.

**«О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»**



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, **п о с т а н о в л я ю:**

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



# Этапы внедрения комплекса ГТО



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

I этап - организационно-экспериментальный  
1 июля 2014 - 31 декабря 2015

I-VI ступени  
(школы, ссузы, вузы)  
12 регионов РФ

II этап - 1 января 2016 - 31 декабря 2016

I-VI ступени (школы, ссузы,  
вузы) всей страны,  
апробация среди взрослых

III этап - с 1 января 2017

Все ступени  
Все категории населения  
Все регионы РФ





# История ГТО?



**ХОЧЕШЬ БЫТЬ ТАКИМ-  
ТРЕНИРУЙСЯ!**



**БУДЬ ФИЗКУЛЬТУРНИЦЕЙ!**

Общероссийское движение «Готов к труду и обороне» - программа физкультурной подготовки, которая существовала в нашей стране с 1931 года по 1991 год.

# Что такое ГТО?

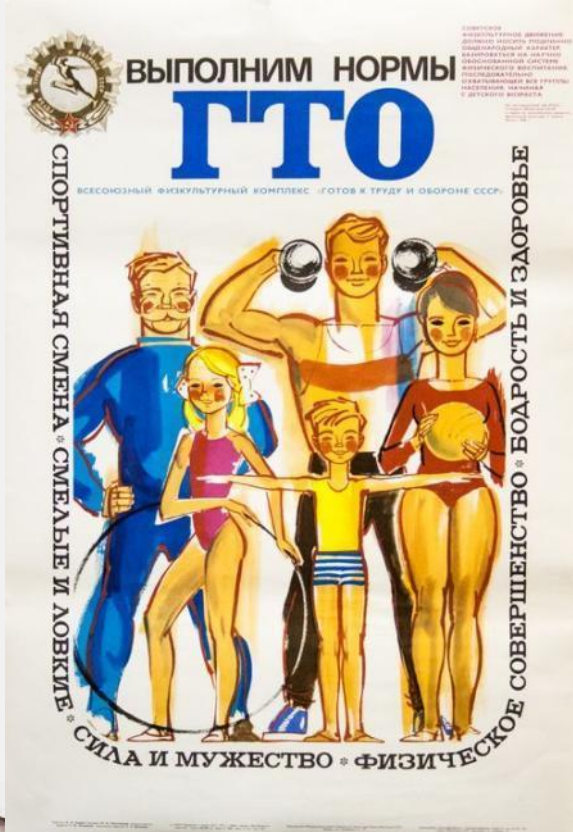


- Охватывала население в возрасте от **10 до 60 лет**.
- Необходимо было сдать определенные нормативы по физ.подготовке.
- Сдавать нужно было такие виды упражнений, как **бег, прыжки в длину и в высоту, плавание, метание мяча, лыжные гонки, подтягивание на перекладине, стрельба, велокросс, туристский поход** и др.





Простота и общедоступность физических упражнений и видов спорта, включенных в нормативы ГТО, их очевидная польза для укрепления здоровья сделали его популярным среди населения и особенно среди молодежи.





- Сдача нормативов подтверждалась специальными серебряными и золотыми значками ГТО.



- Те, кто сдавал нормативы в течение нескольких лет, получали значок «Почётный значок ГТО».





# А что сегодня?

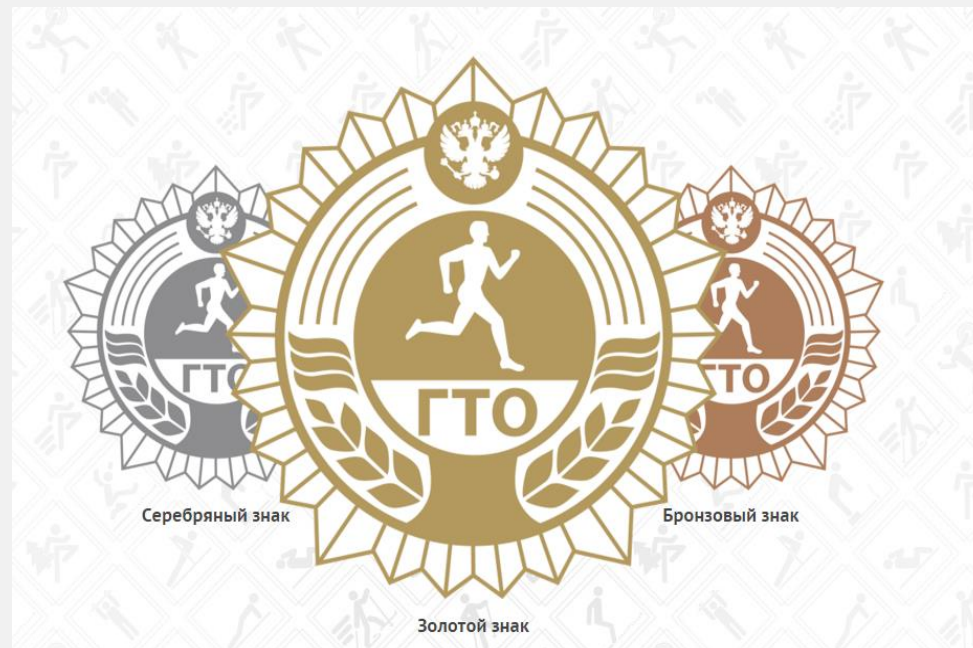
## Структура комплекса включает 11 ступеней

1. Мальчики и девочки от 6 до 8 лет.
2. То же от 9 до 10 лет.
3. То же от 11 до 12 лет.
4. Юноши и девушки от 13 до 15 лет.
5. То же от 16 до 17 лет.
6. Мужчины и женщины от 18 до 29 лет.
7. То же от 30 до 39 лет.
8. То же от 40 до 49 лет.
9. То же от 50 до 59 лет.
10. То же от 60 до 69 лет.
11. То же старше 70 лет.





# Значок ГТО



- Выполнившие нормативы комплекса будут отмечены золотыми, серебряными или бронзовыми знаками отличия, а также получат массовые спортивные разряды и звания.
- Обладание такими знаками отличия даст бонусы при поступлении в высшие учебные заведения.

# V. СТУПЕНЬ

## (мальчики, девочки 16-17 лет)

### ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

#### БЕГ НА 100 М (СЕК.)



##### МАЛЬЧИКИ

ЗОЛОТО – 13,8 СЕКУНД

СЕРЕБРО – 14,3 СЕКУНД

БРОНЗА – 14,6 СЕКУНД

##### ДЕВОЧКИ

ЗОЛОТО – 16,3 СЕКУНД

СЕРЕБРО – 17,6 СЕКУНД

БРОНЗА – 18,0 СЕКУНД

#### БЕГ НА 2 КМ (МИН.)



##### МАЛЬЧИКИ

ЗОЛОТО – 7.50 МИНУТ

СЕРЕБРО – 8.50 МИНУТ

БРОНЗА – 9.20 МИНУТ

##### ДЕВОЧКИ

ЗОЛОТО – 9.50 МИНУТ

СЕРЕБРО – 11.20 МИНУТ

БРОНЗА – 11.50 МИНУТ

### АЛЬТЕРНАТИВА

#### БЕГ НА 3 КМ (МИН.)



##### МАЛЬЧИКИ

ЗОЛОТО – 13.10 МИНУТ

СЕРЕБРО – 14.40 МИНУТ

БРОНЗА – 15.10 МИНУТ

##### ДЕВОЧКИ

–

–

–



## ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ (КОЛ-ВО РАЗ)



### МАЛЬЧИКИ

ЗОЛОТО — 13 РАЗ

СЕРЕБРО — 10 РАЗ

БРОНЗА — 8 РАЗ

### ДЕВОЧКИ

—

—

—

СМОТРЕТЬ ВИДЕО

## АЛЬТЕРНАТИВА

## РЫВОК ГИРИ (КОЛ-ВО РАЗ)



### МАЛЬЧИКИ

ЗОЛОТО — 35 РАЗ

СЕРЕБРО — 25 РАЗ

БРОНЗА — 15 РАЗ

### ДЕВОЧКИ

—

—

—

## АЛЬТЕРНАТИВА

## ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА ЛЕЖА НА НИЗКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ (КОЛ-ВО РАЗ)



### МАЛЬЧИКИ

—

—

—

### ДЕВОЧКИ

ЗОЛОТО — 19 РАЗ

СЕРЕБРО — 13 РАЗ

БРОНЗА — 11 РАЗ

СМОТРЕТЬ ВИДЕО

## АЛЬТЕРНАТИВА

## СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА НА ПОЛУ (КОЛ-ВО РАЗ)



### МАЛЬЧИКИ

—

—

—

### ДЕВОЧКИ

ЗОЛОТО — 16 РАЗ

СЕРЕБРО — 10 РАЗ

БРОНЗА — 9 РАЗ

## НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ С ПРЯМЫМИ НОГАМИ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЬЕ (СМ)



### МАЛЬЧИКИ

ЗОЛОТО — 13 САНТИМЕТРОВ

СЕРЕБРО — 8 САНТИМЕТРОВ

БРОНЗА — 6 САНТИМЕТРОВ

### ДЕВОЧКИ

ЗОЛОТО — 16 САНТИМЕТРОВ

СЕРЕБРО — 9 САНТИМЕТРОВ

БРОНЗА — 7 САНТИМЕТРОВ

# Испытания по выбору

## ПРЫЖОК В ДЛИНУ С РАЗБЕГА (СМ)

### МАЛЬЧИКИ

ЗОЛОТО — 440 САНТИМЕТРОВ

СЕРЕБРО — 380 САНТИМЕТРОВ

БРОНЗА — 360 САНТИМЕТРОВ



### ДЕВОЧКИ

ЗОЛОТО — 360 САНТИМЕТРОВ

СЕРЕБРО — 320 САНТИМЕТРОВ

БРОНЗА — 310 САНТИМЕТРОВ

[СМОТРЕТЬ ВИДЕО](#)

## АЛЬТЕРНАТИВА

## ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА ТОЛЧКОМ ДВУМЯ НОГАМИ (СМ)

### МАЛЬЧИКИ

ЗОЛОТО — 230 САНТИМЕТРОВ

СЕРЕБРО — 210 САНТИМЕТРОВ

БРОНЗА — 200 САНТИМЕТРОВ



### ДЕВОЧКИ

ЗОЛОТО — 185 САНТИМЕТРОВ

СЕРЕБРО — 170 САНТИМЕТРОВ

БРОНЗА — 160 САНТИМЕТРОВ



# Испытания по выбору

ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА НА СПИНЕ (КОЛ-ВО РАЗ 1 МИН.)

МАЛЬЧИКИ

ЗОЛОТО – 50 РАЗ

СЕРЕБРО – 40 РАЗ

БРОНЗА – 30 РАЗ

ДЕВОЧКИ

ЗОЛОТО – 40 РАЗ

СЕРЕБРО – 30 РАЗ

БРОНЗА – 20 РАЗ



СМОТРЕТЬ ВИДЕО

МЕТАНИЕ СПОРТИВНОГО СНАРЯДА ВЕСОМ 700 Г (М)

МАЛЬЧИКИ

ЗОЛОТО – 38 МЕТРОВ

СЕРЕБРО – 32 МЕТРА

БРОНЗА – 27 МЕТРОВ

ДЕВОЧКИ

–

–

–



СМОТРЕТЬ ВИДЕО

АЛЬТЕРНАТИВА

МЕТАНИЕ СПОРТИВНОГО СНАРЯДА ВЕСОМ 500 Г (М)

МАЛЬЧИКИ

–

–

–

ДЕВОЧКИ

ЗОЛОТО – 21 МЕТР

СЕРЕБРО – 17 МЕТРОВ

БРОНЗА – 13 МЕТРОВ



# Испытания по выбору

## БЕГ НА ЛЫЖАХ НА 3 КМ (МИН.)



### МАЛЬЧИКИ

—
—
—

### ДЕВОЧКИ

ЗОЛОТО — 17.30 МИНУТ
СЕРЕБРО — 18.45 МИНУТ
БРОНЗА — 19.15 МИНУТ

### АЛЬТЕРНАТИВА

## БЕГ НА ЛЫЖАХ НА 5 КМ (МИН.)



### МАЛЬЧИКИ

ЗОЛОТО — 23.40 МИНУТЫ
СЕРЕБРО — 25.00 МИНУТ
БРОНЗА — 25.40 МИНУТ

### ДЕВОЧКИ

—
—
—

### АЛЬТЕРНАТИВА

## КРОСС НА 3 КМ ПО ПЕРЕСЕЧЕННОЙ МЕСТНОСТИ\*



### МАЛЬЧИКИ

—
—
—

### ДЕВОЧКИ

ЗОЛОТО — БЕЗ УЧЕТА ВРЕМЕНИ
СЕРЕБРО — БЕЗ УЧЕТА ВРЕМЕНИ
БРОНЗА — БЕЗ УЧЕТА ВРЕМЕНИ

\* Для бесснежных районов страны

### АЛЬТЕРНАТИВА

## КРОСС НА 5 КМ ПО ПЕРЕСЕЧЕННОЙ МЕСТНОСТИ\*



### МАЛЬЧИКИ

ЗОЛОТО — БЕЗ УЧЕТА ВРЕМЕНИ
СЕРЕБРО — БЕЗ УЧЕТА ВРЕМЕНИ
БРОНЗА — БЕЗ УЧЕТА ВРЕМЕНИ

### ДЕВОЧКИ

—
—
—

\* Для бесснежных районов страны



# Испытания по выбору

## МАЛЬЧИКИ



ЗОЛОТО – 0.41 МИНУТ

СЕРЕБРО – БЕЗ УЧЕТА ВРЕМЕНИ

БРОНЗА – БЕЗ УЧЕТА ВРЕМЕНИ

## ДЕВОЧКИ

ЗОЛОТО – 1.10 МИНУТА

СЕРЕБРО – БЕЗ УЧЕТА ВРЕМЕНИ

БРОНЗА – БЕЗ УЧЕТА ВРЕМЕНИ

СТРЕЛЬБА ИЗ ПНЕВМАТИЧЕСКОЙ ВИНТОВКИ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ ИЛИ СТОЯ С ОПОРОЙ ЛОКТЕЙ О СТОЛ ИЛИ СТОЙКУ, ДИСТАНЦИЯ – 10 М (ОЧКИ)



## МАЛЬЧИКИ

ЗОЛОТО – 25 ОЧКОВ

СЕРЕБРО – 20 ОЧКОВ

БРОНЗА – 15 ОЧКОВ

## ДЕВОЧКИ

ЗОЛОТО – 25 ОЧКОВ

СЕРЕБРО – 20 ОЧКОВ

БРОНЗА – 15 ОЧКОВ

## АЛЬТЕРНАТИВА

СТРЕЛЬБА ИЗ ЭЛЕКТРОННОГО ОРУЖИЯ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ ИЛИ СТОЯ С ОПОРОЙ ЛОКТЕЙ О СТОЛ ИЛИ СТОЙКУ, ДИСТАНЦИЯ – 10 М (ОЧКИ)



## МАЛЬЧИКИ

ЗОЛОТО – 30 ОЧКОВ

СЕРЕБРО – 25 ОЧКОВ

БРОНЗА – 18 ОЧКОВ

## ДЕВОЧКИ

ЗОЛОТО – 30 ОЧКОВ

СЕРЕБРО – 25 ОЧКОВ

БРОНЗА – 18 ОЧКОВ

## ТУРИСТИЧЕСКИЙ ПОХОД С ПРОВЕРКОЙ ТУРИСТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

### МАЛЬЧИКИ

ЗОЛОТО – ТУРИСТИЧЕСКИЙ ПОХОД С ПРОВЕРКОЙ ТУРИСТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ НА ДИСТАНЦИЮ 10 КМ

СЕРЕБРО – ТУРИСТИЧЕСКИЙ ПОХОД С ПРОВЕРКОЙ ТУРИСТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ НА ДИСТАНЦИЮ 10 КМ

БРОНЗА – ТУРИСТИЧЕСКИЙ ПОХОД С ПРОВЕРКОЙ ТУРИСТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ НА ДИСТАНЦИЮ 10 КМ

### ДЕВОЧКИ

ЗОЛОТО – ТУРИСТИЧЕСКИЙ ПОХОД С ПРОВЕРКОЙ ТУРИСТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ НА ДИСТАНЦИЮ 10 КМ

СЕРЕБРО – ТУРИСТИЧЕСКИЙ ПОХОД С ПРОВЕРКОЙ ТУРИСТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ НА ДИСТАНЦИЮ 10 КМ

БРОНЗА – ТУРИСТИЧЕСКИЙ ПОХОД С ПРОВЕРКОЙ ТУРИСТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ НА ДИСТАНЦИЮ 10 КМ



# Кол-во видов испытаний в возрастной группе

## КОЛ-ВО ВИДОВ ИСПЫТАНИЙ ВИДОВ В ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЕ

### МАЛЬЧИКИ

ЗОЛОТО – 11 ВИДОВ  
ИСПЫТАНИЙ

СЕРЕБРО – 11 ВИДОВ  
ИСПЫТАНИЙ

БРОНЗА – 11 ВИДОВ  
ИСПЫТАНИЙ

### ДЕВОЧКИ

ЗОЛОТО – 11 ВИДОВ  
ИСПЫТАНИЙ

СЕРЕБРО – 11 ВИДОВ  
ИСПЫТАНИЙ

БРОНЗА – 11 ВИДОВ  
ИСПЫТАНИЙ

## КОЛ-ВО ИСПЫТАНИЙ, КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМО ВЫПОЛНИТЬ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ЗНАКА ОТЛИЧИЯ КОМПЛЕКСА\*\*

### МАЛЬЧИКИ

ЗОЛОТО – 8 ИСПЫТАНИЙ

СЕРЕБРО – 7 ИСПЫТАНИЙ

БРОНЗА – 6 ИСПЫТАНИЙ

### ДЕВОЧКИ

ЗОЛОТО – 8 ИСПЫТАНИЙ

СЕРЕБРО – 7 ИСПЫТАНИЙ

БРОНЗА – 6 ИСПЫТАНИЙ

\*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

# VI. СТУПЕНЬ

## (мужчины от 18 до 29 лет)

### ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

#### БЕГ НА 100 М (СЕК.)



##### ВОЗРАСТ 18-24 ЛЕТ

ЗОЛОТО – 13,5 СЕКУНД

СЕРЕБРО – 14,8 СЕКУНД

БРОНЗА – 15,1 СЕКУНД

##### ВОЗРАСТ 25-29 ЛЕТ

ЗОЛОТО – 13,9 СЕКУНД

СЕРЕБРО – 14,6 СЕКУНД

БРОНЗА – 15,0 СЕКУНД

#### БЕГ НА 3 КМ (МИН.)



##### ВОЗРАСТ 18-24 ЛЕТ

ЗОЛОТО – 12.30 МИНУТ

СЕРЕБРО – 13.30 МИНУТ

БРОНЗА – 14.00 МИНУТ

##### ВОЗРАСТ 25-29 ЛЕТ

ЗОЛОТО – 12.10 МИНУТ

СЕРЕБРО – 13.50 МИНУТ

БРОНЗА – 14.50 МИНУТ

#### ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ (КОЛ-ВО РАЗ)



##### ВОЗРАСТ 18-24 ЛЕТ

ЗОЛОТО – 13 РАЗ

СЕРЕБРО – 10 РАЗ

БРОНЗА – 9 РАЗ

##### ВОЗРАСТ 25-29 ЛЕТ

ЗОЛОТО – 12 РАЗ

СЕРЕБРО – 10 РАЗ

БРОНЗА – 9 РАЗ

СМОТРЕТЬ ВИДЕО

### АЛЬТЕРНАТИВА

#### РЫВОК ГИРИ 16 КГ (КОЛ-ВО РАЗ)



##### ВОЗРАСТ 18-24 ЛЕТ

ЗОЛОТО – 40 РАЗ

СЕРЕБРО – 30 РАЗ

БРОНЗА – 20 РАЗ

##### ВОЗРАСТ 25-29 ЛЕТ

ЗОЛОТО – 40 РАЗ

СЕРЕБРО – 30 РАЗ

БРОНЗА – 20 РАЗ

#### НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ С ПРЯМЫМИ НОГАМИ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЬЕ (СМ)



##### ВОЗРАСТ 18-24 ЛЕТ

ЗОЛОТО – 13 САНТИМЕТРОВ

СЕРЕБРО – 7 САНТИМЕТРОВ

БРОНЗА – 6 САНТИМЕТРОВ

##### ВОЗРАСТ 25-29 ЛЕТ

ЗОЛОТО – 10 САНТИМЕТРОВ

СЕРЕБРО – 6 САНТИМЕТРОВ

БРОНЗА – 5 САНТИМЕТРОВ



# Испытания по выбору

## ПРЫЖОК В ДЛИНУ С РАЗБЕГА (СМ)

ВОЗРАСТ 18-24 ЛЕТ

ЗОЛОТО – 430 САНТИМЕТРОВ
СЕРЕБРО – 390 САНТИМЕТРОВ
БРОНЗА – 380 САНТИМЕТРОВ

ВОЗРАСТ 25-29 ЛЕТ

–
–
–

[СМОТРЕТЬ ВИДЕО](#)

### АЛЬТЕРНАТИВА

## ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА ТОЛЧКОМ ДВУМЯ НОГАМИ (СМ)

ВОЗРАСТ 18-24 ЛЕТ

ЗОЛОТО – 240 САНТИМЕТРОВ
СЕРЕБРО – 230 САНТИМЕТРОВ
БРОНЗА – 215 САНТИМЕТРОВ

ВОЗРАСТ 25-29 ЛЕТ

ЗОЛОТО – 240 САНТИМЕТРОВ
СЕРЕБРО – 230 САНТИМЕТРОВ
БРОНЗА – 225 САНТИМЕТРОВ

## БЕГ НА ЛЫЖАХ НА 5 КМ (МИН.)

ВОЗРАСТ 18-24 ЛЕТ

ЗОЛОТО – 23.30 МИНУТЫ
СЕРЕБРО – 25.30 МИНУТ
БРОНЗА – 26.30 МИНУТ

ВОЗРАСТ 25-29 ЛЕТ

ЗОЛОТО – 24.00 МИНУТЫ
СЕРЕБРО – 26.00 МИНУТ
БРОНЗА – 27.00 МИНУТ

### АЛЬТЕРНАТИВА

## КРОСС НА 5 КМ ПО ПЕРЕСЕЧЕННОЙ МЕСТНОСТИ\*

ВОЗРАСТ 18-24 ЛЕТ

ЗОЛОТО – БЕЗ УЧЕТА ВРЕМЕНИ
СЕРЕБРО – БЕЗ УЧЕТА ВРЕМЕНИ
БРОНЗА – БЕЗ УЧЕТА ВРЕМЕНИ

ВОЗРАСТ 25-29 ЛЕТ

ЗОЛОТО – БЕЗ УЧЕТА ВРЕМЕНИ
СЕРЕБРО – БЕЗ УЧЕТА ВРЕМЕНИ
БРОНЗА – БЕЗ УЧЕТА ВРЕМЕНИ

\* Для бесснежных районов страны

## СТРЕЛБА ИЗ ПНЕВМАТИЧЕСКОЙ ВИНТОВКИ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ ИЛИ СТОЯ С ОПОРОЙ ЛОКТЕЙ О СТОЛ ИЛИ СТОЙКУ, ДИСТАНЦИЯ – 10 М (ОЧКИ)

ВОЗРАСТ 18-24 ЛЕТ

ЗОЛОТО – 25 ОЧКОВ
СЕРЕБРО – 20 ОЧКОВ
БРОНЗА – 15 ОЧКОВ

ВОЗРАСТ 25-29 ЛЕТ

ЗОЛОТО – 25 ОЧКОВ
СЕРЕБРО – 20 ОЧКОВ
БРОНЗА – 15 ОЧКОВ

### АЛЬТЕРНАТИВА

## СТРЕЛБА ИЗ ЭЛЕКТРОННОГО ОРУЖИЯ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ ИЛИ СТОЯ С ОПОРОЙ ЛОКТЕЙ О СТОЛ ИЛИ СТОЙКУ, ДИСТАНЦИЯ – 10 М (ОЧКИ)

ВОЗРАСТ 18-24 ЛЕТ

ЗОЛОТО – 30 ОЧКОВ
СЕРЕБРО – 25 ОЧКОВ
БРОНЗА – 18 ОЧКОВ

ВОЗРАСТ 25-29 ЛЕТ

ЗОЛОТО – 30 ОЧКОВ
СЕРЕБРО – 25 ОЧКОВ
БРОНЗА – 18 ОЧКОВ

## МЕТАНИЕ СПОРТИВНОГО СНАРЯДА ВЕСОМ 700 Г (М)

ВОЗРАСТ 18-24 ЛЕТ

ЗОЛОТО – 37 МЕТРОВ
СЕРЕБРО – 35 МЕТРОВ
БРОНЗА – 33 МЕТРА

ВОЗРАСТ 25-29 ЛЕТ

ЗОЛОТО – 37 МЕТРОВ
СЕРЕБРО – 35 МЕТРОВ
БРОНЗА – 33 МЕТРА

## ПЛАВАНИЕ НА 50 М (МИН.)

ВОЗРАСТ 18-24 ЛЕТ

ЗОЛОТО – 0.42 МИНУТ
СЕРЕБРО – БЕЗ УЧЕТА ВРЕМЕНИ
БРОНЗА – БЕЗ УЧЕТА ВРЕМЕНИ

ВОЗРАСТ 25-29 ЛЕТ

ЗОЛОТО – 0.43 МИНУТ
СЕРЕБРО – БЕЗ УЧЕТА ВРЕМЕНИ
БРОНЗА – БЕЗ УЧЕТА ВРЕМЕНИ

## ТУРИСТИЧЕСКИЙ ПОХОД С ПРОВЕРКОЙ ТУРИСТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

ВОЗРАСТ 18-24 ЛЕТ

ЗОЛОТО – ТУРИСТИЧЕСКИЙ ПОХОД С ПРОВЕРКОЙ ТУРИСТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ НА ДИСТАНЦИЮ 15 КМ
СЕРЕБРО – ТУРИСТИЧЕСКИЙ ПОХОД С ПРОВЕРКОЙ ТУРИСТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ НА ДИСТАНЦИЮ 15 КМ
БРОНЗА – ТУРИСТИЧЕСКИЙ ПОХОД С ПРОВЕРКОЙ ТУРИСТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ НА ДИСТАНЦИЮ 15 КМ

ВОЗРАСТ 25-29 ЛЕТ

ЗОЛОТО – ТУРИСТИЧЕСКИЙ ПОХОД С ПРОВЕРКОЙ ТУРИСТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ НА ДИСТАНЦИЮ 15 КМ
СЕРЕБРО – ТУРИСТИЧЕСКИЙ ПОХОД С ПРОВЕРКОЙ ТУРИСТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ НА ДИСТАНЦИЮ 15 КМ
БРОНЗА – ТУРИСТИЧЕСКИЙ ПОХОД С ПРОВЕРКОЙ ТУРИСТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ НА ДИСТАНЦИЮ 15 КМ

# Количество испытаний

## КОЛ-ВО ВИДОВ ИСПЫТАНИЙ ВИДОВ В ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЕ

### ВОЗРАСТ 18-24 ЛЕТ

ЗОЛОТО – 10 ВИДОВ  
ИСПЫТАНИЙ

СЕРЕБРО – 10 ВИДОВ  
ИСПЫТАНИЙ

БРОНЗА – 10 ВИДОВ  
ИСПЫТАНИЙ

### ВОЗРАСТ 25-29 ЛЕТ

ЗОЛОТО – 10 ВИДОВ  
ИСПЫТАНИЙ

СЕРЕБРО – 10 ВИДОВ  
ИСПЫТАНИЙ

БРОНЗА – 10 ВИДОВ  
ИСПЫТАНИЙ

## КОЛ-ВО ИСПЫТАНИЙ, КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМО ВЫПОЛНИТЬ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ЗНАКА ОТЛИЧИЯ КОМПЛЕКСА\*\*

### ВОЗРАСТ 18-24 ЛЕТ

8 ИСПЫТАНИЙ

7 ИСПЫТАНИЙ

6 ИСПЫТАНИЙ

### ВОЗРАСТ 25-29 ЛЕТ

8 ИСПЫТАНИЙ

7 ИСПЫТАНИЙ

6 ИСПЫТАНИЙ

\*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

# Комплекс ГТО - программная и нормативная основа физического воспитания населения

---

---

## Основные принципы Комплекса ГТО

- Добровольность и доступность
- Оздоровительная направленность
- Обязательность медицинского контроля
- Учет региональных особенностей  
и национальных традиций







МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**40% к 2020 году**

численность населения,  
систематически занимающегося ФКиС

**80% к 2020 году**

численность обучающихся,  
систематически занимающихся ФКиС



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



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

**Благодарю за внимание!**

**Зарегистрируйтесь на официальном  
сайте ГТО и получите Ваш ГТО ID**