

The background features a large, semi-transparent circular graphic on the left side. The rest of the background is composed of several horizontal, wavy bands of color: white at the top, light blue in the middle, and light pink at the bottom. On the far left, there are vertical bands of blue and red. The text is centered in the white band.

Мотивационное видео (ссылка)

ГТО



# ГТО 1931-1991



**ХОЧЕШЬ БЫТЬ ТАКИМ-  
ТРЕНИРУЙСЯ!**







# Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»



## 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



# ГТО

## ВСЕ ВОЗРАСТЫ ПОКОРНЫ!

**XI ступень:**

70 лет и старше

**X ступень:**

60-69 лет

**IX ступень:**

50-59 лет

**VIII ступень:**

40-49 лет

**VII ступень:**

30-39 лет

**VI ступень:**

18-29 лет

**V ступень:**

16-17 лет

**IV ступень:**

13-15 лет

**III ступень:**

11-12 лет

**II ступень:**

9-10 лет

**I ступень:**

6-8 лет



Приказом Министерства спорта Российской Федерации от «19» августа 2014 г. № 705 утвержден образец и описание знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)





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



**1**

Регистрация на сайте  
[www.gto.ru](http://www.gto.ru)

**2**

Заявка на  
выполнение

**3**

Получение медицинского  
допуска

**4**

Выполнение  
испытаний

**5**

Вручение знака отличия  
в торжественной обстановке

**Твои 5 шагов  
до знака**

## ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ КОМПЛЕКСА ГТО



✓ Туристский поход  
с проверкой туристских навыков

✓ Смешанное передвижение  
на 1; 1,5; 2; 3; 4 км

✓ Скандинавская ходьба  
2, 3, 4 км.

✓ Бег 1; 1,5; 2; 3 км

✓ Бег 30, 60, 100 м.

✓ Челночный бег

✓ Кросс  
по пересеченной местности  
на 1, 2, 3, 5 км

✓ Бег на лыжах  
на 1, 2, 3, 5 км

✓ Поднимание туловища  
из положения лежа на спине

✓ Наклон вперед  
из положения стоя

✓ Сгибание и разгибание рук  
в упоре лежа на полу

✓ Прыжок в длину с места

✓ Прыжок в длину с разбега

✓ Подтягивание

✓ Стрельба  
из пневматической винтовки  
или электронного оружия

✓ Метание  
мяча и спортивного снаряда

✓ Метание  
теннисного мяча в цель.

✓ Рывок гири

✓ Плавание  
на 10, 15, 25, 50 м

**Знаки отличия комплекса ГТО**



Серебряный  
знак



Золотой знак



Бронзовый  
знак

