Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО – программа, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации. Чтобы получить заветный знак ГТО, участникам нужно выполнить упражнения разных уровней сложности, уложившись в нормативы.

По инициативе физкультурно-спортивной общественности в 2014 году современный комплекс «Готов к труду и обороне» был возрожден Указом Президента России Владимира Владимировича Путина. Название современного движения сохранили как дань традиции и, продолжая миссию своего предшественника, уже 9 лет комплекс ГТО вовлекает в систематические занятия физической культурой население страны.

С 1 апреля 2023 года и до начала 2027 года утверждена новая классификация нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Соответствующий приказ подписал Министр спорта Российской Федерации Олег Матыцин. Новая версия нормативов была подготовлена группой учёных из Смоленского государственного университета спорта.

Теперь возрастных ступеней стало 18: у детей и молодёжи в возрасте от 6 до 19 лет шаг установлен в два года. У взрослых от 20 лет и старше шаг составит уже пять лет. А дети от 6 до 7 лет будут проходить испытания согласно тем навыкам, которые они получают на занятиях физической культуры в дошкольных учреждениях

Одним из важных изменений стало повышение планки результатов для золотого и серебряного знаков отличия и незначительное понижение для бронзовых – примерно на 1,5-2%.

Отмечу, что результаты по утратившим силу нормативам, которые уже занесены в базу данных, не сгорят и будут оценены в соответствии с прежней таблицей. А те результаты, которые будут у участников комплекса ГТО после 1 апреля, соотнесут уже с новыми требованиями.

Наш центр тестирования в Кондинском районе, практикует работу выездной бригады по приему нормативов, тестов ВФСК ГТО для отдаленных территорий Кондинского района.

На примере хочу рассказать про 12 возрастную ступень (40-44 лет) для золотого знака отличия нужно сдать 5 нормативов (тестов):

Обязательные испытания :

1. БЕГ НА 1000 М (МИН, С)/БЕГ НА 2000 М (МИН, С)/ БЕГ НА ЛЫЖАХ НА 2 КМ (МИН, С)/ КРОСС НА 2 КМ (БЕГ ПО ПЕРЕСЕЧЕННОЙ МЕСТНОСТИ) (МИН, С)
2. ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА ЛЕЖА НА НИЗКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ 90 СМ/ СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА НА ПОЛУ
3. НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЬЕ

Испытания по выбору:

1. БЕГ НА 60 М
2. ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА НА СПИНЕ (КОЛИЧЕСТВО РАЗ ЗА 1 МИН)
3. ПЛАВАНИЕ НА 50 М (МИН, С)
4. СТРЕЛЬБА ИЗ ЭЛЕКТРОННОГО ОРУЖИЯ

Если вы готовы проверить силу, ловкость, скорость и гибкость, то нужно:

✅ зарегистрироваться на сайте http://www.gto.ru, получить идентификационный номер (УИН)

✅ получить медицинский допуск (выдается в поликлинике по месту прописки);

✅ прийти в дни приемов нормативов ГТО, взяв с собой документ удостоверяющий личность мед. допуск, спортивную одежду. (понедельник, четверг)

Контакты:

Новосельцева Мария Николаевна - 89003885933

<https://vk.com/gtokonda> - социальная сеть вконтакте.

За период с января по май 2023 года сдали нормативы 640 человек, проживающих на территории Кондинского района. Всем желаю огромного здоровья!!!