



К сведению учащихся и их родителей!

Президент России Владимир Путин предложил возродить в стране комплекс ГТО («Готов к труду и обороне») в современном формате. «Возрождение этой системы в новом, современном, формате может принести большую пользу». По его словам, комплекс ГТО был реальным работающим механизмом, который обеспечивал единую, общедоступную систему объективной оценки физического развития и задавал стандарт физической подготовки. Оценка уровня физической подготовки школьника обязательно должна быть отражена в документе об образовании и учитываться при поступлении в ВУЗ.

О комплексе ГТО

Выполнение нормативов Комплекса ГТО проводится в соревновательной обстановке. На этапах подготовки и выполнения нормативов Комплекса ГТО осуществляется медицинский контроль.

Для того чтобы участники могли полностью реализовать свои способности, необходимо выбрать целесообразную последовательность проведения тестирования. Она заключается в необходимости начать тестирование с наименее энергозатратных видов испытаний (тестов) и предоставлении участникам достаточного периода отдыха между выполнением нормативов. Для подготовки к выполнению каждого вида испытания (теста) участники выполняют физические

упражнения (разминку) под руководством специалиста в области физической культуры и спорта или самостоятельно.

Нормы ГТО

Для учащихся	Для мужчин	Для женщин
<u>1 ступень</u>	<u>6 ступень</u>	<u>6 ступень</u>
<u>2 ступень</u>	<u>7 ступень</u>	<u>7 ступень</u>
<u>3 ступень</u>	<u>8 ступень</u>	<u>8 ступень</u>
<u>4 ступень</u>	<u>9 ступень</u>	<u>9 ступень</u>
<u>5 ступень</u>	<u>10 ступень</u>	<u>10 ступень</u>
	<u>11 ступень</u>	<u>11 ступень</u>