

Ступени для сдачи ГТО

В комплекс ГТО, утвержденный Минспортом РФ в 2014 г., включены тесты и нормативы для 11 групп.

I ступень включает нормативы ГТО для мальчиков и девочек 6-8 (мальчики и девочки) должны выполнить нормативы соответственно 4-х, 5-и или 6-и тестов, при этом выполненные нормативы должны содержать тесты на силу (подтягивание на перекладине, выжимание из положения лежа на полу, прыжок в длину), быстроту (бег на 30м, челночный бег 3x10 м, бег на лыжах с фиксированием нормативного времени), гибкость (наклоны вперед) и выносливость (передвижение на 1 км, бег на лыжах на 2 км, кросс на 1 км). Учитывая, что упражнения в детском возрасте должны быть разнообразными и игровыми, в I ступень включены тесты на попадание в цель теннисного мяча, плавание без учета времени. Недельный двигательный режим рекомендуется всего 10 часов.

II ступень включает нормативы ГТО мальчикам и девочкам 9-10 лет для сдачи нормативов из 9 тестов

III ступень включает нормативы ГТО для мальчиков и девочек 11-12 лет сдачи нормативов из 9 тестов

IV ступень охватывает возраст 13-15 лет. Количество необходимых для получения бронзового, серебряного и золотого знаков тестов возрастает соответственно до 6-и, 7-и и 8-и штук из 11-и обязательных и по выбору.

V ступень ГТО разработана для возраста юношей и девушек 16-17 лет для сдачи нормативов 8-и штук из 11-и обязательных и по выбору.

Остальные 6 ступеней предназначаются для различных возрастных групп мужчин и женщин.

VI ступень ГТО от 18 до 29 лет. Тесты для каждого пола приводятся в отдельных таблицах.

VII ступень ГТО предназначена для мужчин и женщин зрелого возраста 30-39 лет. Тесты для каждого пола приводятся в отдельных таблицах.

Остальные 4 ступени рекомендуются для мужчин и женщин в возрасте 40 и более лет. Эта особенность потребовала постепенного снижения интенсивности нормативов ГТО, рекомендованной продолжительности двигательного режима (до 6 часов в неделю в XI ступени) и количества требуемых для получения золотого знака испытаний (до 3 в XI ступени) при переходе к каждой последующей возрастной группе.