

ГТО: как и зачем получать значок?

Рассказываем, что такое нормы ГТО, как их сдать и что дает красивый значок. Что такое ГТО? Нормативы ГТО — это комплекс тестов на силу, скорость, гибкость и выносливость. Соревнования делятся на несколько ступеней — в зависимости от возраста и пола участников. Тесты значительно отличаются между собой, потому что в зависимости от возраста наши способности существенно отличаются. ГТО можно сдавать с 6 лет и до бесконечности: верхнего предела не существует.

Всего выделено 11 ступеней: 5 для школьников и 6 для взрослых. Список нормативов для каждой группы можно посмотреть на официальном сайте ГТО.

Список основных испытаний:

- челночный бег 3×10 м;
- бег 30, 60, 100 м;
- бег 1000; 1500; 2000; 2500; 3000 м;
- прыжок в длину с места, тройной прыжок в длину с места и прыжок в длину с разбега;
- подтягивания на низкой (из виса лежа) и высокой (из виса) перекладинах;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- поднятие туловища из положения лежа на спине за 1 минуту;
- наклон вперед из положения стоя на полу или гимнастической скамье;
- метание спортивного снаряда в цель и на дальность;
- рывок гири 16 кг;
- плавание 10, 15, 25, 50 м;
- бег на лыжах или кросс по пересеченной местности 1, 2, 3, 5, 10 км;
- стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия из положения сидя и положения стоя;
- турпоход.

При успешной сдаче тестов, вам вручают значок ГТО — золотой, серебряный или бронзовый (по аналогии с медалями на соревнованиях).

Тем, кто не сдал нормативы, вручается отличительный знак «участник». Они также могут попытать удачу еще раз: вновь идти на соревнования можно, достигнув следующей возрастной группы.

Что дает значок ГТО

Во-первых, если вы ввязались в эту авантюру, то, скорее всего, уже повысили и расширили уровень физической подготовки. Даже если вы бегун, для сдачи ГТО придется подтянуть другие спортивные навыки (например, метание мяча или плавание).

Во-вторых, государство пытается поощрить сдающих. Например, некоторые ВУЗы дают дополнительные баллы абитуриентам, обладающим золотым значком ГТО. Например, МГУ в

2019 году давал 2 балла.

