**ГТО**

Сейчас, то тут, то там слышится аббревиатура ГТО. Произошла она от названия советской спортивной программы, объявляющей участников готовыми к обороне и к труду. Всё началось в 30х годах 20 века. В 1931 году, в марте, Высший совет физической культуры (ВСФК), состоящий при ЦИК СССР, утвердил комплекс первой ступени. Программу ГТО придумали для того, чтобы развивать физическую форму граждан и поддерживать состояние их здоровья на должном уровне. Нормы эти, конечно же, не нафантазировали, а создали на основе научно обоснованных стандартов. С их помощью оценивали здоровье жители СССР, и к ним стремились сами граждане. В 2013 году с лёгкой руки нашего президента история начала повторяться. В.В. Путин предложил вернуть эту систему, изменив в соответствии с современными требованиями и знаниями. Комплекс постепенно развивался, и на нашем сайте у вас есть возможность узнать нормы ГТО: таблица нормативов со ссылками, отсылающими к каждому конкретному комплексу, находится внизу этой страницы.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО также предложили расшифровывать как «Горжусь тобой, отечество». Такой вариант поддерживают далеко не все. Большинство считает, что такая расшифровка не даёт представления о сути программы и является довольно неуклюжим элементом пропаганды. Тем не менее, суть остаётся прежней, не смотря ни на что. Современным россиянам предлагается пройти испытания и сдать нормативы комплекса ГТО.

Что входит в нормы этой программы? Новые нормативы сдачи ГТО включают в себя такие упражнения как отжимания, поднятие гири, плавание и другие. Естественно, нельзя применять одинаковые стандарты ко всем и требовать, например, от детей того же, что и от взрослых. При составлении нормативов учитывались возраст и пол участников, а также уровень подготовки. Всего существует 11 ступеней, соответствующих разным возрастам, начиная с 6 лет и заканчивая 70 годами.

Помимо того, что комплекс разделён по ступеням возрастов, он имеет также несколько уровней исполнения. В зависимости от того, насколько участник подготовлен, какой у него потенциал, он получает золотой значок, серебряный, бронзовый или утешительный, просто сообщающий о факте участия этого человека.

Таблица нормативов для каждой возрастной группы есть на сайте gto norm.ru, так же как и самая актуальная и важная информация, касающаяся процесса внедрения программы и подготовки к ней. Кроме того, нормы ГТО по возрастам можно посмотреть и на портале Комплекса ГТО. Чтобы осуществить вход в личный кабинет АИС ГТО, нужно [зарегистрироваться в программе](http://gtonorm.ru/gto-ru-registraciya.html). Об этом у нас написана отдельная статья.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс для готовых к труду и к обороне довольно успешно проходит поэтапное внедрение в нашу жизнь. Всё больше школьников, студентов, взрослых и пожилых людей выражают желание принять участие в этом соревновании и выполнить современный комплекс. С того момента, как ВФСК ГТО начал внедряться в общественную жизнь, возрос интерес к спорту. Влияет на это не только сама соревновательная программа, но и система поощрений, созданная внутри неё. Например, школьник, сдавший нормы, получает дополнительные баллы при поступлении в ВУЗ, так как результаты внесут в аттестат. Если и вы хотите принять в этом участие, выберите центр сдачи, удобный для вас по месту расположения и зарегистрируйтесь на сайте ГТО.

| **НОРМЫ ГТО: ТАБЛИЦА НОРМАТИВОВ ДЛЯ ВСЕХ ВОЗРАСТОВ** | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | Возраст (лет) | Отжимание (кол-во раз) | | Полные версии нормативов по ссылкам |
| **ШКОЛЬНИКИ** | | Девочки | Мальчики |
| **I** | 6-8 | в упоре лежа | | [http://gtonorm.ru/wp-content/uploads/2016/05/1-stupen.jpg](http://gtonorm.ru/1-stupen-dlya-shkolnikov-6-8-let.html) |
| 11 | 17 |
| **II** | 9-10 | 12 | 16 | [http://gtonorm.ru/wp-content/uploads/2016/05/2-stupen.jpg](http://gtonorm.ru/2-stupen-dlya-shkolnikov-9-10-let.html) |
| **III** | 11-12 | 14 | 20 | [http://gtonorm.ru/wp-content/uploads/2016/05/3-stupen.jpg](http://gtonorm.ru/3-stupen-dlya-shkolnikov-11-12-let.html) |
| **IV** | 13-15 | 15 | — | [http://gtonorm.ru/wp-content/uploads/2016/05/4-stupen.jpg](http://gtonorm.ru/4-stupen-dlya-shkolnikov-13-15-let.html) |
| **V** | 16-17 | 16 | — | [http://gtonorm.ru/wp-content/uploads/2016/05/5-stupen.jpg](http://gtonorm.ru/5-stupen-dlya-shkolnikov-16-17-let.html) |
| **ВЗРОСЛЫЕ** | | Женщины | Мужчины |  |
| **VI** | 18-24 | 14 | — | [http://gtonorm.ru/wp-content/uploads/2016/05/6-stupen-zhen.jpg](http://gtonorm.ru/6-stupen-dlya-zhenshhin-18-29-let.html) |
| 25-29 | — | [http://gtonorm.ru/wp-content/uploads/2016/05/6-stupen-muzh.jpg](http://gtonorm.ru/6-stupen-dlya-muzhchin-18-29-let.html) |
| **VII** | 30-34 | 12 | — | [http://gtonorm.ru/wp-content/uploads/2016/05/7-stupen-zhen.jpg](http://gtonorm.ru/7-stupen-dlya-zhenshhin-30-39-let.html) |
| 35-39 | — | [http://gtonorm.ru/wp-content/uploads/2016/05/7-stupen-muzh.jpg](http://gtonorm.ru/7-stupen-dlya-muzhchin-30-39-let.html) |
| **VIII** | 40-44 | 30 | [http://gtonorm.ru/wp-content/uploads/2016/05/8-stupen-zhen.jpg](http://gtonorm.ru/8-stupen-dlya-zhenshhin-40-49-let.html) |
| 45-49 | 10 | 28 | [http://gtonorm.ru/wp-content/uploads/2016/05/8-stupen-muzh.jpg](http://gtonorm.ru/8-stupen-dlya-muzhchin-40-49-let.html) |
| **IX** | 50-54 | 8 | 25 | [http://gtonorm.ru/wp-content/uploads/2016/05/9-stupen-zhen.jpg](http://gtonorm.ru/9-stupen-dlya-zhenshhin-50-59-let.html) |
| 55-59 | 6 | 20 | [http://gtonorm.ru/wp-content/uploads/2016/05/9-stupen-muzh.jpg](http://gtonorm.ru/9-stupen-dlya-muzhchin-50-59-let.html) |
| **X** | 60-69 | в упоре о гимнастическую скамью | | [http://gtonorm.ru/wp-content/uploads/2016/05/10-stupen-zhen.jpg](http://gtonorm.ru/10-stupen-dlya-zhenshhin-60-69-let.html) |
| 6 | 10 | [http://gtonorm.ru/wp-content/uploads/2016/05/10-stupen-muzh.jpg](http://gtonorm.ru/10-stupen-dlya-muzhchin-60-69-let.html) |
| **XI** | 70 и старше | в упоре о сиденье стула | | [http://gtonorm.ru/wp-content/uploads/2016/05/11-stupen-zhen.jpg](http://gtonorm.ru/11-stupen-dlya-zhenshhin-70-let-i-starshe.html) |
| 5 | 8 | [http://gtonorm.ru/wp-content/uploads/2016/05/11-stupen-muzh.jpg](http://gtonorm.ru/11-stupen-dlya-muzhchin-70-let-i-starshe.html) |