



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комплекс ГТО - программная и нормативная основа физического воспитания населения

Основные принципы Комплекса ГТО

- Добровольность и доступность
- Оздоровительная направленность
- Обязательность медицинского контроля
- Учет региональных особенностей
и национальных традиций



Структура Комплекса ГТО

I ступень - 6-8 лет

II ступень - 9-10 лет

III ступень - 11-12 лет

IV ступень - 12-15 лет

V ступень - 16-17 лет

VI ступень - 18-29 лет

VII ступень - 30-39 лет

VIII ступень - 40-49 лет

IX ступень - 50-59 лет

X ступень - 60-69 лет

XI ступень - 70 лет и старше

58 видов видов испытаний (тестов)

● **быстрота**

● **выносливость**

● **сила**

● **гибкость**

● **ловкость**

● **прикладные навыки**



Твои 5 шагов до знака



Регистрация
на сайте gto.ru



Заявка
на выполнение



Получение
мед допуска



Тестирование
знаний и умений



Выполнение
испытаний

Вручение знака отличия
в торжественной обстановке

