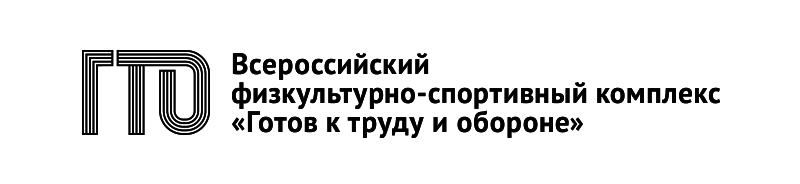
**[](https://www.gto.ru/)**

ЧТО ТАКОЕ КОМПЛЕКС ГТО?

**Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)** — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.

*Комплекс ГТО* предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО

Общероссийское движение «Готов к труду и обороне»  существовала в нашей стране с 1931 по 1991 год и охватывала население в возрасте от 10 до 60 лет. С ликвидацией СССР комплекс ГТО прекратил свое существование. С 2014 года началось его возрождение.

Комплекс состоит из 11 ступеней в соответствии с возрастными группами и нормативов по трем уровням трудности, соответствующих золотому, серебряному и бронзовому знакам.

I ступень     –  от 6 до 8 лет

II ступень    –  от 9 до 10 лет

III ступень   –  от 11 до 12 лет

IV ступень   –  от 13 до 15 лет

V ступень    –  от 16 до 17 лет

VI ступень   –  от 18 до 29 лет

VII ступень  –  от 30 до 39 лет

VIII ступень –  от 40 до 49 лет

IX ступень   –  от 50 до 59 лет

X ступень    –  от 60 до 69 лет

XI ступень   –  от 70 лет и старше

*Виды испытаний* направлены на определение уровня развития физических качеств человека: выносливости, силы, гибкости и его скоростных возможностей. Регионам  предоставили право дополнительно включать в комплекс ГТО на областном уровне два вида испытаний, в том числе по национальным, военно-прикладным и по наиболее популярным в молодежной среде видам спорта.

Государственные требования комплекса ГТО внутри каждой ступени делятся на обязательные и по выбору.