

ВФСК ГТО (Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс готов к труду и обороне) – полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации. Современный комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением нормативных требований, разработанных для 11 возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше).

В зависимости от уровня сложности прохождения испытаний знаки отличия бывают бронзового, серебряного и золотого достоинств в каждой возрастной ступени. По аналогии с медалями в большом спорте это награда, вручаемая участникам за успешное выполнение нормативов определённых возрастных ступеней комплекса ГТО.

## Испытания ВФСК ГТО

---

- Челночный бег 3×10 м
- Бег 30, 60, 100 м
- Бег 1000; 1500; 2000; 3000 м
- 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
- Поднимание туловища из положения лежа на спине
- Наклон вперёд из положения стоя на полу или гимнастической скамье
- Метание спортивного снаряда в цель и на дальность
- Рывок гири 16 кг
- Плавание 25, 50 м
- Бег на лыжах или кросс по пересеченной местности 1, 2, 3, 5 км
- Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия из положения сидя и положения стоя
- Туристский поход с проверкой туристских навыков
- Самозащита без оружия (очки)

Комплекс ГТО содержит 11 ступеней:

- I ступень: 6—8 лет;
- II ступень: 9—10 лет;
- III ступень: 11—12 лет;
- IV ступень: 13—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.

Виды нормативов, входящие в состав комплекса, направлены на определение уровня развития физических качеств человека: выносливости, силы, гибкости, скорости и прикладных навыков. Для подготовки к испытаниям даются рекомендации к недельному двигательному режиму.