

Ступени комплекса ГТО!



Подтянись к движению ГТО!

Зачем выполнять испытания ГТО?

- Проверить свою физическую подготовленность
- Мотивация к здоровому образу жизни
- Показать пример другим (семье, друзьям, коллегам)
- Получить знак отличия ВФСК ГТО
- Продолжить традицию наших родителей, бабушек, дедушек, которые выполняли ГТО во времена СССР

Как получить знак отличия ГТО?

1. Регистрация на сайте www.gto.ru
2. Заявка на выполнение нормативов
3. Получение медицинского допуска
4. Выполнение испытаний
5. Вручение знака отличия

Выполнять ГТО с коллегами это:

- Укрепление корпоративного духа
- Хорошее настроение
- Поддержка друг друга
- Сплочение коллектива
- Улучшение взаимоотношений и новые знакомства

Центральный район
«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ!»



#будьцентре
#гтоцентр
#будьвспорте

8 960 232 80 10
vk.com/gto.center
[instagram.com/cfksiz](https://www.instagram.com/cfksiz)
gto.center@mail.ru

Ступень комплекса ГТО — элемент структуры комплекса ГТО согласно возрастным группам, для которых предусмотрено выполнение нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО различного уровня сложности.

Комплекс ГТО содержит 11 ступеней:

- 1 ступень — мальчики и девочки от 6 до 8 лет включительно (1-2 класс);
- 2 ступень — мальчики и девочки от 9 до 10 лет включительно (3-4 класс);
- 3 ступень — мальчики и девочки от 11 до 12 лет включительно (5-6 класс);
- 4 ступень — юноши и девушки от 13 до 15 лет включительно (7-9 класс);
- 5 ступень — юноши и девушки от 16 до 17 лет включительно (10-11 класс);
- 6 ступень — мужчины и женщины от 18 до 29 лет включительно;
- 7 ступень — мужчины и женщины от 30 до 39 лет включительно;
- 8 ступень — мужчины и женщины от 40 до 49 лет включительно;
- 9 ступень — мужчины и женщины от 50 до 59 лет включительно;
- 10 ступень — мужчины и женщины от 60 до 69 лет включительно;
- 11 ступень — мужчины и женщины 70 лет и старше.