

Обновленные возрастные ступени ГТО!

23 марта 2023 г вступило в силу Постановление Правительства РФ № 33 от 17 января 2023 г «О внесении изменений в Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Рассказываем, что изменилось.

Возрастных ступеней стало 18, вместо 11-ти!

Теперь для детей и подростков «шаг» установлен в 2 года, что логично отражает уровень развития организма и основных физических качеств человека, по законам природы. У взрослых «шаг» с 10 лет сократится до 5 лет. Как следствие, комплекс ГТО должен стать более привлекательным для трудовых коллективов!

Все испытания (тесты) поделены на 7 групп: скоростные возможности, выносливость, сила, гибкость, координационные способности, скоростно-силовые возможности, прикладные навыки.

Участникам комплекса для получения знака необходимо будет выполнить от 4 до 6 испытаний (тестов) в зависимости от возрастной ступени.

Были исключены некоторые тесты:

во второй ступени бег на 60м заменен на бег на 30м;

у подростков 12-15 лет бег на 2 и 3 км заменен на бег 1,5 км и 2 км;

у подростков 14-15 лет бег на лыжах 5 км заменен на дистанцию 3 км;

с 16 лет исключен бег на 30 м и челночный бег 3*10 м;

полностью исключен прыжок в длину с разбега.

Дети 6-7 лет будут проходить испытания согласно тем навыкам, которые они получают на занятиях физической культурой в дошкольных учреждениях.

Одно из важных изменений – повышение планки результатов для золотого и серебряного знаков отличия и незначительное понижение для бронзовых – примерно на 1,5-2%.