Зачем сдавать нормы ГТО

Комплекс ГТО(Готов к Труду и Обороне) - это добровольное тестирование, направленное на проверку физического состояния организма. Нормы ГТО - это комплекс упражнений, цель которых заключается в проверке физического состояния населения, пропаганде здорового образа жизни и физической активности. Благодаря сдаче норм ГТО достигается популяризация спорта.

Возрастные ступени ГТО

- [ ] 6-8 ЛЕТ
- [ ] 9-10 ЛЕТ
- [ ] 11-12 ЛЕТ
- [ ] 13-15 ЛЕТ
- [ ] 16-17 ЛЕТ
- [ ] 18-29 ЛЕТ
- [ ] 30-39 ЛЕТ
- [ ] 40-49 ЛЕТ
- [ ] 50-59 ЛЕТ
- [ ] 60-69 ЛЕТ

- [ ] 70 И БОЛЕЕ ЛЕТ

Дисциплины В дисциплины, которые нужно будет сдать, включены следующие упражнения:

- [ ] Бег. Дистанция может быть как короткой, так и длинной, до 3 километров.
- [ ] Метание спортивного снаряда.
- [ ] Наклоны вперед. Проверка проводится для определения состояния мышц, связок и позвоночника.
- [ ] Плавание.
- [ ] Подтягивания в висе или в наклоне.
- [ ] Подъемы туловища.

Главными причинами прийти на ГТО, считают следующие:

- [ ] Поддержание здоровья
- [ ] Работа над физическим состоянием
- [ ] Спортивный интерес

Процедура сдачи ГТО добровольная, но ее прохождение имеет небольшие преимущества. Например, абитуриенты, имеющие золотую степень, получают дополнительные баллы к ЕГЭ. Студенты получают повышенную стипендию. Существуют разные классы ГТО, в зависимости от возраста и пола экзаменуемого. По результатам

выдается бронзовая, серебряная или золотая медаль, которые отражают уровень подготовки. Нажав на ссылку можно псмотреть как изготавливают значки ГТО. https://www.youtube.com/watch?v=mMptE-ScnE8

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: https://checklists.expert

как это убрать?