# 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.

## 1. Возрастные ступени ГТО

- [ ] **1.1** 6-8 ЛЕТ
- [ ] **1.2** 9-10 ЛЕТ
- [ ] **1.3** 11-12 ЛЕТ
- [ ] **1.4** 13-15 ЛЕТ
- [ ] **1.5** 16-17 ЛЕТ
- [ ] **1.6** 18-29 ЛЕТ
- [ ] **1.7** 30-39 ЛЕТ
- [ ] **1.8** 40-49 ЛЕТ
- [ ] **1.9** 50-59 ЛЕТ
- [ ] **1.10** 60-69 ЛЕТ

- ☐ **1.11** 70 И БОЛЕЕ ЛЕТ

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

- ☐ **2.1** Бег. Дистанция может быть как короткой, так и длинной, до 3 километров.
- ☐ **2.2** Метание спортивного снаряда.
- ☐ **2.3** Наклоны вперед. Проверка проводится для определения состояния мышц, связок и позвоночника.
- ☐ **2.4** Плавание.
- ☐ **2.5** Подтягивания в висе или в наклоне.
- ☐ **2.6** Подъемы туловища.

## 3. Главными причинами прийти на ГТО, считают следующие:

- ☐ **3.1** Поддержание здоровья
- ☐ **3.2** Работа над физическим состоянием
- ☐ **3.3** 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?