



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 посмотреть 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?