

**ГТО**Всероссийский  
физкультурно-спортивный комплекс  
«Готов к труду и обороне»

## Что такое ГТО?

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО) - это комплекс тестов на силу, скорость, гибкость, выносливость, скоростно-силовые возможности и прикладные навыки.

На данный момент существует 18 ступеней комплекса — в зависимости от возраста участников.

Минимальный возраст, с которого можно выполнять нормативы ГТО — дети от 6 до 7 лет включительно. Верхней возрастной границы не существует: 18 ступень комплекса рассчитана на участников в возрасте от 70 лет и старше.

Тесты значительно различаются между собой в зависимости от пола участников, а также существует градация знака отличия ГТО на «золото», «серебро» и «бронзу» в зависимости от показателей, которые демонстрирует участник при выполнении тестов.

«Готов к труду и обороне!» - знак с этим бодрым девизом был у большей части советской молодежи. Нормативная система физического воспитания ГТО действовала с 1931 по 1991 годы и помогала поддерживать у населения интерес к спорту, а также находить будущих чемпионов.

Современный комплекс ГТО является возрождением советской практики.

В 2014 году президент России Владимир Путин подписал указ «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне"».

В соответствующем постановлении Правительства Российской Федерации были обозначены цели внедрения комплекса. В их числе — повышение эффективности спортивных занятий в укреплении здоровья, гармоничном и разностороннем развитии личности, а также воспитание патриотизма.

Сегодня уже более 22,5 млн человек участвуют в комплексе ГТО, что свидетельствует о его значимости и популярности.

Если вы хотите узнать больше о ГТО в Приозерском районе и принять участие в движении ВФСК ГТО, рекомендуем обратиться в отдел по физической культуре, спорту и молодежной политике или центр тестирования ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО). Там вам расскажут о тренировках, мероприятиях и процедуре выполнения нормативов. Специалисты центра всегда на связи: <https://vk.com/club203296317> - Центр тестирования ГТО г. Приозерск

[#ГТО](#)

[#ВФСКГТО](#)

[#Приозерскийрайон](#)