



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



# ОБНОВЛЁННЫЕ ВОЗРАСТНЫЕ СТУПЕНИ КОМПЛЕКСА ГТО



**ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ** от 6 до 7 лет

**ВТОРАЯ СТУПЕНЬ** от 8 до 9 лет

**ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ** от 10 до 11 лет

**ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ** от 12 до 13 лет

**ПЯТАЯ СТУПЕНЬ** от 14 до 15 лет

**ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ** от 16 до 17 лет

**СЕДЬМАЯ СТУПЕНЬ** от 18 до 19 лет

**ВОСЬМАЯ СТУПЕНЬ** от 20 до 24 лет

**ДЕВЯТАЯ СТУПЕНЬ** от 25 до 29 лет

**ДЕСЯТАЯ СТУПЕНЬ** от 30 до 34 лет

**ОДИННАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ** от 35 до 39 лет

**ДВЕНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ** от 40 до 44 лет

**ТРИНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ** от 45 до 49 лет

**ЧЕТЫРНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ** от 50 до 54 лет

**ПЯТНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ** от 55 до 59 лет

**ШЕСТНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ** от 60 до 64 лет

**СЕМНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ** от 65 до 69 лет

**ВОСЕМНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ** от 70 лет и старше

## Обновлённые возрастные ступени ГТО!

Подписано Постановление Правительства России, согласно которому с 23 марта 2023 года структура комплекса ГТО видоизменится с 11 возрастных ступеней на 18.

Этот документ стал результатом кропотливой совместной работы с ответственными представителями Минспорта России, направленной на удовлетворение неоднократно поступавших пожеланий населения страны «сделать "шаг" в ступенях поменьше».

➔ 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!

Действие обновлённых возрастных ступеней повлечет за собой как корректировку нормативов и знаков отличия, так и внесение изменений в АИС ГТО, а также целую череду новшеств 🖱

Узнать всю подробную информацию о том, как сдать нормативы, вы можете в Центре тестирования ГТО по адресу: г. Приозерск, ул. Калинина, 39, а также в отделе по физической культуре, спорту и молодежной политике по телефону: 8(81379)33-205.

#спортнормажизни #подтяниськдвижению #ГТО #СпортНормаЖизни #новостиГТО #минспортаРФ





**ПЛАН РАБОТЫ  
ОТДЕЛА ТЕСТИРОВАНИЯ ВФСК ГТО г.Приозерска  
с 1 марта 2023 года по 9 марта 2023 года**

**ПОДТЯНИСЬ!  
к движению!**

1 марта	Прием нормативов ГТО в Красноармейской школе	пос. Громово
2 марта	Прием нормативов ГТО в МДОУ №1	г. Приозерск
2 марта	Прием нормативов в Кривковской начальной школе-детский сад	пос. Кривко
3 марта	Прием нормативов ГТО у детского сада №19 (д.Раздолье)	Сосновский ФОК
4 марта	Участие команды Приозерского района в областном Зимнем Фестивале ГТО среди учащихся ЛО	Всеволожский район, УТЦ Кавголово
7 марта	Тренировочные занятия по стрельбе из электронного оружия для студентов ППТК	СОШ №4
9 марта	Тренировочные занятия по стрельбе из электронного оружия для студентов ППТК	СОШ №4
9 марта	Прием нормативов ГТО в МДОУ №25	пос. Громово