



Знак ГТО.

Знак ГТО — это аналог медалей из большого спорта.

За успешное выполнение нормативов ВФСК ГТО участникам положены золотой, серебряный или бронзовый знак отличия.

Внешне он стилизован под многоконечную звезду с изображением бегущего спортсмена на фоне трех разных цветов. Награду утверждают приказом Минспорта.

Золотой знак ГТО — высшая награда, которую можно получить на каждой ступени. Как и два других, он действителен только в своей возрастной группе, и, при переходе в следующую ступень, для подтверждения золотого знака необходимо заново выполнить нормативы. «Золотые» нормативы одни из самых сложных. Например, мужчинам на 10-й ступени (от 30 до 34 лет) для получения золота в числе прочих тестов нужно пробежать 1000 м за 3 мин. 45 с. Так же, для получения золотого знака отличия, участнику нужно выполнить больше тестов, чем на серебро или бронзу.

Серебряный знак ГТО — вторая по важности награда в физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне». Он также действителен во всех группах, но до момента пока человек не перешел на новую ступень. Для соискателей серебряной награды действуют нормативы, которые могут показаться легче «золотого уровня». Но на практике выполнить их не так просто. Например, на тот же забег в километр на 10-й ступени у мужчин отводится чуть больше времени — 4 мин. 06 с.

Бронзовый знак ГТО — третья награда, которую также можно получить на всех ступенях спортивного комплекса. Нормативы для бронзового знака отличия чуть легче. Так, требования к мужскому зачету на 10-й ступени в обязательных тестах на выносливость: бег на 1000 м - 5 мин. 02 сек.

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](#)

[#ПодтягивайсяИТы](#)

[#Приозерскийрайон](#)