С 2014 года происходит возрождение комплекса в условиях современной России.  
Комплекс ГТО состоит **из 11 ступеней** в соответствии с возрастными группами населения от 6 до 70 лет и старше и нормативов **по 3 уровням трудности, соответствующих золотому, серебряному и бронзовому знакам**.

I. СТУПЕНЬ — возрастная группа от 6 до 8 лет  
II. СТУПЕНЬ — возрастная группа от 9 до 10 лет  
III. СТУПЕНЬ — возрастная группа от 11 до 12 лет  
IV. СТУПЕНЬ — возрастная группа от 13 до 15 лет  
V. СТУПЕНЬ — возрастная группа от 16 до 17 лет  
VI. СТУПЕНЬ — возрастная группа от 18 до 29 лет  
VII. СТУПЕНЬ — возрастная группа от 30 до 39 лет  
VIII. СТУПЕНЬ — возрастная группа от 40 до 49 лет  
IX. СТУПЕНЬ — возрастная группа от 50 до 59 лет  
X. СТУПЕНЬ — возрастная группа от 60 до 69 лет  
XI. СТУПЕНЬ — возрастная группа от 70 лет и старше

Виды нормативов и испытаний (тестов), входящие в состав ВФСК ГТО, направлены на определение уровня развития физических качеств человека: выносливости, силы, гибкости и его скоростных возможностей.

В нашей школе более 140 человек имеют значки ГТО: 3 – учителя, более 73 золотых значков, 61 серебряных и 19 бронзовых. Ближайшее место сдачи норм ГТО нашей школы – ФСК им. Личутина (ул. Химиков, 4)

**Какие преимущества даёт значок ГТО и как его получить?**

При поступлении в ВУЗ отличительные знаки учитываются. Для студентов с золотым значком ГТО предусмотрена повышенная стипендия.

СаФУ <https://narfu.ru/entrant/bachelor/uchet_dostizheniy/> : наличие золотого знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) даёт + 4 балла при поступлении при условии что поступающий награжден указанным золотым знаком за выполнение нормативов Комплекса ГТО, установленных для возрастной группы населения Российской Федерации, к которой поступающий относится (относился) в текущем году и (или) в предшествующем году.

Систематические занятия физкультурой укрепляют здоровье, увеличивают продолжительность жизни, поднимают жизненный тонус.

**Как участвовать?**

Чтобы принять участие в сдаче нормативов ГТО, следует на сайте <https://www.gto.ru> пройти регистрацию. Заполнить предложенную анкету и добавить к ней 2 фотографии, их размеры 3x4 см. Здесь прошу провести опрос в классе и уточнить количество зарегистрированных на сайте ГТО, данные внести в таблицу по ссылке <https://docs.google.com/spreadsheets/d/1Pw8opxVEcG67SSn78CqzJa_IXrKsgm3Iv-awyoB_JZ8/edit?usp=sharing>

**Какие испытания (тесты) необходимо пройти?**

Подробно об этом информацию можно прочитать на сайте ГТО в разделе «Нормативы» <https://www.gto.ru/norms>

**Как подготовиться к сдаче норм ГТО?**

1. Ознакомиться с требованиями к сдачам тестов в личном кабинете.
2. Готовься на уроках физической культуры, в секциях и самостоятельно.

**Кого из школьников не допускают к выполнению норм?**

Могут быть допущены только те ученики, которые состоят в основной группе по медицинским показателям. **Учеников из спецгруппы к тестированию не допускают.** Дети из подготовительной медгруппы могут выполнять нормы комплекса только после консультации с врачом (ГБУЗ АО «АЦЛФ и СМ, ул. Холмогорская, 16, корпус 2)

**Какой требуется допуск от медиков?**

Медицинским работником школы будет написана коллективная справка о допуске учащихся основной группы здоровья к сдаче норм ГТО

**Кто может принять участие в ВФСК ГТО в этом году?**

1. Кто ни разу не принимал участие.
2. Кто принимал участие в прошлом году, но не получилось получить значок**.**
3. Те, кто принимал участие в прошлом году, имеет значок, но перешёл на другую возрастную ступень.
4. Не имеет ограничений по здоровью (об этом см. выше)

**За один день можно сдать все испытания?**

Нет. На один норматив дают только одну попытку. Поэтому для получения высоких показателей нужна подготовка. Выполнить все упражнения сразу не получится

**Как заполнить заявку?**

Заявка заполняется по форме от руки или на компьютере (см. вложение). Если ученику нет 18 лет, под заявкой родители пишут согласие на его участие в тестировании и обработку персональных данных. Особое внимание надо уделить п.13 «**Перечень выбранных испытаний**», **данные о нём находятся в личном кабинете участника**, в заявку их надо только вписать. Можно посоветоваться о выборе испытаний с учителем физической культуры.