

ОБНОВЛЁННЫЕ ВОЗРАСТНЫЕ СТУПЕНИ КОМПЛЕКСА ГТО



ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ	от 6 до 7 лет	ДЕСЯТАЯ СТУПЕНЬ	от 30 до 34 лет
ВТОРАЯ СТУПЕНЬ	от 8 до 9 лет	ОДИННАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ	от 35 до 39 лет
ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ	от 10 до 11 лет	ДВЕНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ	от 40 до 44 лет
ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ	от 12 до 13 лет	ТРИНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ	от 45 до 49 лет
ПЯТАЯ СТУПЕНЬ	от 14 до 15 лет	ЧЕТЫРНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ	от 50 до 54 лет
ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ	от 16 до 17 лет	ПЯТНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ	от 55 до 59 лет
СЕДЬМАЯ СТУПЕНЬ	от 18 до 19 лет	ШЕСТНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ	от 60 до 64 лет
ВОСЬМАЯ СТУПЕНЬ	от 20 до 24 лет	СЕМНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ	от 65 до 69 лет
ДЕВЯТАЯ СТУПЕНЬ	от 25 до 29 лет	ВОСЕМНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ	от 70 лет и старше

Обновленные возрастные ступени комплекса ГТО.

Согласно приказу Министерства спорта РФ от 22 февраля 2023 года №117 «Об утверждении государственных требований ВФСК ГТО», с **1 апреля 2023 г.** начала действовать новая структура возрастных ступеней. Новые нормативы теперь распределены по 18 возрастным ступеням — вместо 11 прежних.

Для детей и подростков в возрасте от 6 до 19 лет установлен шаг в 2 года, а у взрослых — в 5 лет. Ступени привели в соответствие с социальным статусом и реальными возможностями организма в каждом возрастном периоде. Кроме того, отдельную ступень определили для дошкольников в возрасте 6-7 лет.

- В новой редакции основной структуры нормативов стал принцип проверки определенного физического качества: выносливости, скорости, силы, гибкости и координации. В настоящее время тесты на скорость присутствуют в двух видах испытаний: в беге на 60 и на 100 метров. Чтобы получить знак отличия, необходимо выполнить лишь одно из двух испытаний — выбор самостоятельный. Так же построены и другие блоки нормативов. Это дает возможность оценивать уровень развития базовых физических качеств на каждом возрастном этапе, упрощает участие в комплексе ГТО и учитывает обращения, связанные с особенностями климата.

- Кроме того, в новой редакции повышена планка результатов для золотого и серебряного

знаков отличия, а также незначительно понижен уровень для бронзовых — примерно на 1,5-2%. Как показало исследование, у россиян мало популярны некоторые испытания. По этой причине, например, бег на 60 метров во второй ступени заменили на бег на 30-метровую дистанцию, а вместо бега на 2 и 3 км у подростков 12 –15 лет будет бег на дистанции 1,5 и 2 км.

- Для подростков 14-15 лет скорректировали дистанцию на лыжах: вместо 5 км им нужно будет пройти 3 километра. Кроме того, бег на 30 метров и челночный бег 3×10 метров для групп в возрасте с 16 лет исключили как травмоопасный. В новой редакции норм ГТО для взрослых теперь бег на 2 и 3 км стали вариативной составляющей, они оставлены на выбор участника.

#ПодтяниськдвижениюГТО