Выполнить все нормативы комплекса ГТО в один день невозможно. Необходимо понимать, что у вас есть только одна попытка при выполнении одного норматива. К выполнению испытаний комплекса ГТО необходимо готовиться в индивидуальном порядке и приходить в центр тестирования лишь тогда когда вы полностью уверены в успешном выполнении испытаний на самые высокие показатели.

[Вверх](https://75shkola.ru/gto)

**Когда я смогу получить знак отличия?**

Знак отличия оформляется после успешного выполнения необходимого количества видов испытаний в пределах вашей возрастной ступени. Представление к награждению знаков отличия организуется по итогам каждого календарного квартала центром тестирования, после чего приказ регионального органа исполнительной власти в области ФКС. Процедура оформления документов и изготовления знаков занимает 4-6 месяцев в связи с чем предусмотрено 2 сессии вручения знаков. По итогам: — осенне-зимнего периода; — весенне-летнего периода

[Вверх](https://75shkola.ru/gto)

**Что я могу сделать сейчас для успешного выполнения нормативов комплекса ГТО?**

1. Вести здоровый образ жизни (зарядка, физические нагрузки, питание).
2. Посещать уроки физической культуры (для учащихся всех форм обучения), или спортивные залы, фитнес-центры (для взрослого населения).
3. Сформировать индивидуальный график или план подготовки к выполнению испытаний, входящих в состав ВФСК-ГТО. При соблюдении указанных рекомендаций, вы непременно можете рассчитывать на успех.

[Вверх](https://75shkola.ru/gto)

**Как мне пройти медицинский допуск?**

Медицинский допуск для учащихся можно получить в медицинском кабинете в образовательных учреждениях (школе), или студенческих поликлиниках по итогам ежегодного медицинского осмотра. Взрослое население медицинский допуск может получить в поликлиниках по месту жительства при условии систематического прохождения диспансеризации населения.

[Вверх](https://75shkola.ru/gto)

**Если часть испытаний была выполнена на золотой знак отличия, а вторая на серебряный, какой в итоге я получу знак?**

Присвоение знака отличия осуществляется по «нижней планке». Если хотя бы один из видов испытаний был выполнен на бронзовый знак отличия, то будет присвоен бронзовый знак, несмотря на то, что все остальные испытания были выполнены на «золото» или «серебро».

[Вверх](https://75shkola.ru/gto)

**Что такое теоретическое тестирование?**

Теоретическое тестирование предполагает ответы на 20 с 4-мя вариантами ответов, один из которых правильный за установленный отрезок времени (10 минут). Как я могу подготовиться к теоретической части прохождения ГТО? Для успешного выполнения теоретического испытания: — Школьникам — владеть знаниями школьного курса теории физической культуры (ФКС), согласно школьному курсу (Федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС) для начальной, средней и старшей школы); — Взрослое население (начиная с VI ступени), в соответствии с указанными вопросами. Для взрослого населения подготовка осуществляется самостоятельно.

[Вверх](https://75shkola.ru/gto)

**Что такое центр тестирования?**

Центр Тестирования — это некоммерческая организация, создаваемая в субъектах РФ, для выполнения видов испытания. Место территориальное — это расположение спорт-объекта (бассейн, стрельбище, манеж, спортивный комплекс и др.) на котором центр тестирования устраивает приемку тех, или иных видов испытания.

[Вверх](https://75shkola.ru/gto)

**Для чего нужно стремиться молодежи 21 века к выполнению нормативов ГТО, к получению знаков отличия?**

Ответ на этот вопрос для каждого молодого человека может быть свой. Кто-то хочет сравнить себя со старшими членами семьи, имеющими советский знак ГТО. Кто-то хочет попробовать достичь конкретного результата и проверить свою силу воли и настойчивость. А кто-то просто привык быть первым в учёбе и спорте. Все люди разные. Однако, у всех, кто добровольно решил пройти испытание комплексом ГТО, есть одна общая черта, — целеустремлённость. Именно эта черта является наиболее важной для людей XXI века. Только целеустремлённые и физически подготовленные люди смогут добиваться успеха в условиях конкуренции на рынке труда! Возрождение комплекса ГТО в учебных организациях принципиально важно для формирования у молодого поколения целеустремлённости и уверенности в своих силах.

[Вверх](https://75shkola.ru/gto)

**Результаты пройденных мною испытаний ВФСК ГТО не соответствуют результатам, которые опубликованы в моем личном кабинете на сайте. Как мне быть?**

Если вы обнаружили, что результаты пройденных Вами испытаний ВФСК ГТО не соответствуют результатам, которые опубликованы в Вашем личном кабинете на сайте, Вам необходимо обратиться с этим вопросом в региональный Центр тестирования, куда муниципальный орган, курирующий направление спорта, отправлял сводные протоколы по видам испытаний. Также Вы можете запросить у регионального Центра тестирования копию протокола, в котором отображены данные выполненных вами испытаний Комплекса ГТО. Данную копию Вы можете отправить на адрес поддержки сайта с указанием неточностей.

[Вверх](https://75shkola.ru/gto)

**Зачем нужна регистрация на сайте gto.ru?**

Регистрация на сайте gto.ru нужна для того, чтобы Вам был присвоен уникальный ID-номер, позволяющий выполнять испытания ВФСК ГТО в официальном режиме. Благодаря личному ID-номеру вы сможете записаться в ближайший к Вам Центр тестирования для выполнения нормативов ГТО, а также просматривать результаты выполненных Вами испытаний на сайте gto.ru в режиме on-line.

[Вверх](https://75shkola.ru/gto)

Проверь свой знак отличия. Что нужно уметь?

[Бег на 30, 60, 100 метров](https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575)
Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Участники стартуют по 2-4 человека.

[Бег на 1000, 1500, 2000, 3000 метров](https://www.gto.ru/recomendations/59141be2b5cf1cef7e8b4567)
Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. Максимальное количество участников в одном забеге на дистанцию 1 000 – 2 000 метров составляет не более 15 человек, 3 000 метров – не более 20 человек.

[Челночный бег 3х10 метров](https://www.gto.ru/recomendations/56ead383b5cf1c4d018b4569)
Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.

[Смешанное передвижение](https://www.gto.ru/recomendations/56ead2feb5cf1c58018b456b)
Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега — 20 человек.

[Скандинавская ходьба](https://www.gto.ru/recomendations/56ead342b5cf1c25018b4570)
Скандинавская ходьба проводится по пересеченной местности. Дистанции для участников прокладываются на дорожках парков, лесопарков по ровной или слабопересеченной местности.Выполнение испытания представляет собой ходьбу с палками, по структуре движения напоминающую ходьбу на лыжах.Максимальное количество участников в одном заходе не более 20 человек.

[Бег на лыжах (передвижение на лыжах)](https://www.gto.ru/recomendations/5b8ff7ccb5cf1c2c2d8b4573)
Бег на лыжах (передвижение на лыжах) проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом в закрытых от ветра местах.При организации масс-старта группу участников выстраивают за 3 метра до стартовой линии, при индивидуальном старте – по стартовому протоколу с временным интервалом (15, 20 секунд и т.д.).

[Подтягивание из виса на высокой перекладине](https://www.gto.ru/recomendations/56ead100b5cf1c28018b4574)
Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

[Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине](https://www.gto.ru/recomendations/56ead0b7b5cf1c4a018b4567)
Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду. и продолжает выполнение испытания.

[Рывок гири](https://www.gto.ru/recomendations/56ead207b5cf1c51018b4569)
Тестирование проводятся на помосте или любой ровной площадке размером 2х2 метра. Для выполнения испытания используется гиря весом 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения – 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных рывков гири правой и левой рукой.

[Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье](https://www.gto.ru/recomendations/56eacdb5b5cf1c1f018b456f)
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « – » , ниже – знаком « + ».

[Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 метров](https://www.gto.ru/recomendations/56eacd27b5cf1c51018b456a)
Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 метров в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 метра от пола. Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 грамм.

[Метание мяча весом 150 грамм](https://www.gto.ru/recomendations/5b8ff162b5cf1c787e8b456d)
Участники II-IV ступеней комплекса выполняют метание мяча весом 150 грамм на стадионе или любой ровной площадке в сектор для метания копья или коридор шириной 10 метров.Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо».Участник выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат.

[Метание спортивного снаряда весом 500, 700 грамм](https://www.gto.ru/recomendations/56eacc36b5cf1c58018b4568)
Участники V-VII ступеней комплекса выполняют метание спортивного снаряда весом 500 и 700 грамм на стадионе или любой ровной площадке в сектор для метания копья или коридор шириной 10 метров.Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо».Участник выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат.

[Поднимание туловища из положения лежа на спине](https://www.gto.ru/recomendations/56eacedcb5cf1c1c018b4572)
Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

[Прыжок в длину с места толчком двумя ногами](https://www.gto.ru/recomendations/56ead160b5cf1c2d018b456a)
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков.Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

[Прыжок в длину с разбега](https://www.gto.ru/recomendations/56ead1b3b5cf1c51018b456d)
Прыжок в длину с разбега выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Измерение производится по перпендикулярной прямой от ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника, до линии отталкивания. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

[Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу](https://www.gto.ru/recomendations/56ead253b5cf1c2d018b456c)
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

[Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (о сидение стула)](https://www.gto.ru/recomendations/56ead2a0b5cf1c1b018b456b)
В возрастной группе 60-69 лет (X ступень) мужчины выполняют сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью, в возрастной группе 70 лет и старше (XI ступень норм ГТО) – о сиденье стула. Остальные требования к выполнению испытаний и недопущению ошибок аналогичны требованиям испытания «Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу».

[Плавание](https://www.gto.ru/recomendations/56ead3beb5cf1c7b018b4569)
Испытание проводится в бассейнах или специально оборудованных местах на водоемах.Способ плавания – произвольный.

[Стрельба](https://www.gto.ru/recomendations/56ead45fb5cf1c1f018b4571)
Выполняется участниками на дистанции 10 метров по мишени №8. Участнику дается три пробных и пять зачетных выстрелов. Время выполнения испытания – 10 минут.Время на подготовку – 3 минуты.