

Сейчас **Готов к труду и обороне (ГТО)** — разрабатываемая программная и нормативная основа физического воспитания населения России. Регулируется «Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе „Готов к труду и обороне“ (ГТО)». Координацию деятельности осуществляет Министерство спорта. Планируется к введению с 2014 года восстанавливая отменённую в 1991 году программу «Готов к труду и обороне СССР».

В испытания будут входить:

- Челночный бег 3×10 м
- Бег 30, 60, 100 м
- Бег 1000; 1500; 2000; 2500; 3000 м
- Прыжок в длину с места, тройной прыжок в длину с места и прыжок в длину с разбега
- Подтягивания на низкой (из вися лежа) и высокой (из вися) перекладинах.
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
- Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту
- Наклон вперед из положения стоя на полу или гимнастической скамье
- Метание спортивного снаряда в цель и на дальность
- Рывок гири 16 кг
- Плавание 10, 15, 25, 50 м
- Бег на лыжах или кросс по пересеченной местности 1, 2, 3, 5, 10 км
- Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия из положения сидя и положения стоя
- Турпоход

Бронзовый, серебряный и золотой знаки отличия ГТО соответствуют трём видам сложности. Золотой знак может получить выполнивший нормативы, соответствующие серебряному знаку отличия, и имеющий спортивные звания и разряды не ниже второго юношеского.

Комплекс будет содержать 11 ступеней. Для каждой ступени предлагаются собственные названия.

- I ступень: 1—2 классы (6—8 лет);
- II ступень: 3—4 классы (9—10 лет);
- III ступень: 5—6 классы (11—12 лет);
- IV ступень: 7—9 классы (13—15 лет);
- V ступень: 10—11 классы, среднее профессиональное образование (16—17 лет);
- VI ступень: 18—29 лет;

- VII ступень: 30—39 лет;
- VIII ступень: 40—49 лет;
- IX ступень: 50—59 лет;
- X ступень: 60—69 лет;
- XI ступень: 70 лет и старше.

Обязательные испытания состоят из тестов на быстроту, скоростные возможности, выносливость, скоростно-силовые возможности, гибкость и силу и силовую выносливость. Испытания по выбору состоят из тестов на координационные способности и прикладные навыки. Для подготовки к испытаниям даются рекомендации к недельному двигательному режиму. Комплекс может также содержать оценку знания о гигиене занятий физической культурой, основы истории развития физической культуры и основы методики самостоятельных занятий.

Пример испытаний на VI ступень для мужчин 18—29 лет из комплекса «Горжусь тобой, Отечество»:

№ п/п	Виды испытаний	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания				
1	Бег на 100 м (с)	15,1	14,8	13,5
2	Бег на 3 км (мин.:с)	14:00	13:30	12:30
3	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430
3	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240
4	Подтягивание из вися на высокой перекладине (кол-во раз)	9	10	13
4	или рывок гири 16 кг (кол-во раз за 4 мин)	20	30	40

5	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+ 6	+ 7	+ 13
Испытания по выбору				
6	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37
7	Бег на лыжах на 5 км (мин.:с)	26:30	25:30	23:30
7	или кросс на 5 км по пересечённой местности (для бесснежных районов)	Без учёта времени		
8	Плавание на 50 м (с)	Без учёта времени		42
9	Стрельба из пневматической винтовки (ВП, типа ИЖ-38, ИЖ-60, МР-512, ИЖ-32, МП-532, MLG, DIANA) из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки) Выстрелов — 3 пробных, 5 зачётных. Время на стрельбу — 10 мин. Время на подготовку — 3 мин.	15	20	25
9	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	18	25	30
10	Туристский поход с проверкой туристских навыков (15 км)	В соответствии с возрастными требованиями. Туристские знания и навыки: ориентирование на местности по карте и компасу, выбор места для установки палатки, разжигание костра, способы		

		преодоления препятствий и другие.		
	Кол-во видов испытаний в возрастной группе	10	10	10
	Кол-во видов испытаний, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса (обязательны испытания на силу, быстроту, гибкость и выносливость)	6	7	8

Спортивные разряды 3, 2 и 1 юношеский, III, II, I взрослые и КМС получаются в **многоборьях полиатлона** и других видах спорта, входящих в ЕВСК.