

Испытания ГТО в 2025 году

Современный комплекс ГТО включает до 11 видов физических упражнений, часть из них обязательны, часть — на выбор. Региональные комплексы могут даже включать национальные спортивные дисциплины или просто популярные в конкретной местности виды спорта.

Обязательные испытания ГТО:

бег на короткие дистанции — 30 метров, 60 метров или 100 метров;

бег на длинную дистанцию — более километра;

прыжок в длину с разбега или с места;

упражнения в подтягивании из виса на перекладине (можно заменить на рывок гири или отжимания);

наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

Этот список может варьироваться в зависимости от возрастной категории участников.

В перечень дополнительных испытаний могут входить челночный бег, смешанное передвижение, прыжок в длину с разбега, подъем туловища из положения лежа на спине, метание спортивного снаряда весом 700 граммов, бег на лыжах и другие.

При этом все нормативы сдавать не придется: на золотой значок, как правило, достаточно выполнить четыре обязательных теста плюс несколько дополнительных с результатом, соответствующим золотому знаку.

Участницы сдачи нормативов ГТО в рамках Восточного экономического форума во Владивостоке

Участницы сдачи нормативов ГТО в рамках Восточного экономического форума во Владивостоке

Фото: Павел Бедняков / РИА Новости

Получить бронзовый и серебряный знаки проще: для серебряного необходимо выполнить испытания на «серебро» и «золото», бронзовый знак дадут, если хотя бы одной испытание пройдено на «бронзу». Также в серебряной и бронзовой категориях можно пройти меньшее количество испытаний.

Чаще всего участники выполняют не более четырех видов нормативов за один день

Выполнять нормы ГТО можно в течение года. Для каждого из нормативов дается одна попытка, но пересдать неудачную пробу можно спустя две недели.

Кто может сдавать ГТО

Принять участие в тестировании может любой гражданин России или иностранец, имеющий временную регистрацию или вид на жительство. Минимальный возраст участника — шесть лет.

Чтобы стать участником программы, в первую очередь необходимо получить медицинский допуск.

Медкомиссия для сдачи

Чтобы получить допуск к сдаче норм ГТО, участникам необходимо пройти медицинское обследование, по итогам которого им присвоят ту или иную группу здоровья.

Каких врачей нужно пройти для получения допуска к ГТО

Терапевт

Кардиолог

Стоматолог

Офтальмолог

Эндокринолог

Уролог (для мужчин)

Маммолог и гинеколог (для женщин)

Кроме того, нужно пройти ряд основных исследований: сдать анализы крови, мочи и кала, пройти измерение артериального давления, сделать электрокардиограмму и флюорографию.

Детям вместо терапевта придется посетить педиатра, кроме того, им необходимо пройти обследование у психиатра. В остальном процедура получения справки ничем не отличается от взрослой.

Принимать участие в программе ГТО могут только люди с I группой здоровья

К ней относятся те, кто не имеет хронических заболеваний, не относится к группе риска определенных нарушений и не нуждаются в постоянном наблюдении врачей.

Выставка на площадке спортивного форума «Мы вместе. Спорт»

Выставка на площадке спортивного форума «Мы вместе. Спорт»

Фото: Рамиль Ситдилов / РИА Новости

Если человеку присвоили II или III группу здоровья, его все равно могут допустить к сдаче ГТО после дополнительного медосмотра.

Нормативы по возрастам

Нормативы ГТО разнятся не только для мужчин и женщин, но и в зависимости от возраста. В целом ступени ГТО можно разделить на группы от дошкольников до пожилых.

Дошкольники в возрасте 6-7 лет

Даже дети дошкольного возраста могут принять участие в сдаче норм ГТО. Причем и для самых маленьких участников программы существуют строгие нормативы. Например, пробежать 10-метровую дистанцию на золотой значок мальчики должны за 3,1 секунды, а девочки — за 3,3 секунды.

Школьники в возрасте 8-17 лет

Разумеется, нормативы для школьников тоже отличаются по возрастам. Ребенок восьми лет и семнадцатилетний подросток не могут показать одинаковые результаты. Например, 30-метровку на золотой значок мальчики восьми-девяти лет должны пробежать за 5,9 секунды, а молодые люди с 14 до 15 лет — за 4,6 секунды.

Подростки в возрасте 16-17 и 18-19 лет бегут уже на дистанцию в 60 метров: девочки должны сделать это за 9,2 секунды, мальчики — за 7,9.

Взрослые

С возрастом нормативы ГТО несколько смягчаются. Например, молодой человек 20-24 лет на золотой значок должен пробежать 60-метровку за 8 секунд — чуть-чуть медленнее, чем 18-летний подросток.

Для мужчин от 35 до 39 лет «золотой» норматив уже составляет 9,1 секунды.

Интересно, что в возрастной категории от 40 до 44 лет участники бегут дистанцию в один километр. На золотой значок мужчина должен пробежать дистанцию за 4,05 минуты. То же расстояние мужчина 55-59 лет должен пробежать за 6,05 минуты, чтобы получить «золото».

Пожилые

Начиная со ступени от 60 до 64 лет бег заменяют на смешанное передвижение, когда бег может переходить в ходьбу на любом участке дистанции.

Если речь идет о дистанции в один километр, на золотой значок мужчина должен преодолеть ее за 6,45 минуты. В более солидном возрасте — от 70 лет и старше — золотой значок дадут, если мужчина преодолеет дистанцию за 11 минут.

Сдача нормативов ГТО во время праздничных мероприятий, посвященных Дню защитника Отечества, в парке «Патриот» в Московской области

Сдача нормативов ГТО во время праздничных мероприятий, посвященных Дню защитника Отечества, в парке «Патриот» в Московской области

Фото: Кирилл Каллиников / РИА Новости

Как и где сдавать нормы ГТО

Для начала необходимо зарегистрироваться на сайте ГТО и подать заявку на прохождение тестирования. С 2025 года этот сайт работает через «Госуслуги».

Для регистрации потребуется отсканировать паспорт. После того как заявка будет рассмотрена, участнику придет уведомление, когда и где он сможет пройти испытания.

Чаще всего нормативы сдают в специальных центрах тестирования, расположенных в спортивных комплексах, бассейнах, тирах и так далее.

При этом важно помнить, что после прохождения испытаний значок ГТО выдают не сразу. Примерно за два-три месяца будут оформлены необходимые документы и изготовлены награды, так что получить свой знак отличия можно раз в квартал на специальной церемонии, в торжественной обстановке.

Если абитуриент не успевает получить знак и удостоверение ГТО к моменту подачи документов, он может предоставить приемной комиссии выписку из приказа Министерства спорта

Что дает знак ГТО

Получение значка ГТО — это не только моральное удовлетворение и оценка собственных физических возможностей. Некоторым категориям лиц эта награда приносит вполне практическую пользу.

Какие привилегии дает знак ГТО

Абитуриентам при поступлении в вузы учебное заведение может начислить от двух до десяти дополнительных баллов. При начислении учитывается знак ГТО, полученный не раньше текущего года.

Студентам вузов при получении золотого знака ГТО могут начислить дополнительную стипендию. Такое решение учебное заведение принимает с учетом числа студентов, претендующих на льготу.

Работники компаний и предприятий по решению работодателя могут получить внеплановую премию или лишний выходной во время подготовки к испытаниям.

Золотой знак отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО

Золотой знак отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО

Фото: Владимир Трефилов / РИА Новости

Налоговый вычет по ГТО

С 2025 года участники программы ГТО могут получить налоговый вычет.

Что такое налоговый вычет?

Налоговый вычет — это мера поддержки от государства, при которой гражданину возвращают часть подоходного налога. То есть претендовать на него могут только те, кто платит НДФЛ. Налоговый вычет можно получить при оплате образования, лечения, занятий спортом, при покупке жилья и в других случаях.

За выполнение норм ГТО получится вернуть вычет на сумму 18 тысяч рублей. С этой суммы вернут 13 процентов налога, то есть на руки получить можно не более 2340 рублей за год.

Эта льгота актуальна только для работающих граждан: школьники, студенты, пенсионеры, нетрудоустроенные лица и родители в декрете получить налоговый вычет за ГТО не смогут.

Считается, что введение налогового вычета станет дополнительной мотивацией населения к занятиям спортом. Скорее всего, чтобы его получить, нужно будет предоставить в налоговую подтверждение о прохождении ГТО и ряд документов, подтверждающих расходы на подготовку к испытаниям. Итоговый результат — «золото», «серебро» или «бронза» — скорее всего, учитываться не будет, ведь в данном случае важны старания человека и его воля к победе.