

## Нормы ВФСК «ГТО» – комплекс нормативов и упражнений.

Сейчас любой желающий может выполнить нормативы ГТО в соответствии со своим полом и возрастом и в результате получить памятный знак ГТО: золотой, серебряный или бронзовый.



Подготовка и выполнение норм ГТО позволит вам быть в отличной физической форме в любом возрасте.

1 ступень 6-7 лет включительно

2 ступень 8-9 лет включительно

3 ступень 10 -11 лет включительно

4 ступень 12-13 лет включительно

5 ступень 14-15 лет включительно

6 ступень 16-17 лет включительно

7 ступень 18-19 лет включительно

8 ступень 20-24 лет включительно

9 ступень 25-29 лет включительно

10 ступень 30-34 лет включительно

11 ступень 35-39 включительно...



18 ступень 70 лет и старше



## Выполнять или не выполнять – вот в чём вопрос ●

Ответить на этот вопрос однозначно нельзя, у каждого будут свои “за” и “против”. Но, безусловно, можно утверждать следующее. Возрождение вида спорта ГТО позволит людям **поверить в свои силы и начать заниматься спортом**. Особенно это актуально для взрослых людей, которые в силу нехватки времени, а чаще собственной неуверенности, просто не решаются прийти в спортзал и начать заниматься. Помимо этого коллективное прохождение нормативов ГТО позволит сплотить людей, которые вместе работают или учатся. Полученные значки будут мотивировать к новым спортивным достижениям и победам над своей ленью, неуверенностью, боязнью, что не получится. Всё это в итоге поможет оздоровить основную массу населения страны