

Памятка о действующих нормативах и возрастных ступенях Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

На данный момент комплекс ГТО состоит из 18 ступеней в соответствии с возрастными группами населения от 6 лет (к школьникам относятся возрастные ступени от 1 до 6) и нормативов по 3 уровням трудности, соответствующих золотому 🏆, серебряному 🥈 и бронзовому 🥉 знакам отличия.

Количество выполненных нормативов испытаний для получения знака отличия того или иного достоинства зависит от нормативов конкретной возрастной ступени. В каждой ступени есть «обязательные» испытания и испытания «по выбору».

Перечень нормативов для каждой возрастной ступени доступен на официальном сайте ГТО 🖱️
<https://www.gto.ru/norms>

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	ОДИНАДЦАТАЯ 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