**С нового года выполнение испытаний ГТО предусматривает получение знаков отличия ГТО трёх достоинств для всех возрастных ступеней**

С 2017 года вступили в силу изменения государственных требований к уровню физической подготовленности взрослого населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Изменения коснулись испытаний для VIII-IX ступеней (мужчины и женщины в возрасте от 40 до 70 лет и старше). Так, выполнение испытаний ГТО для всех возрастных ступеней с этого года предусматривает получение знаков отличия ГТО трёх достоинств: золотого, серебряного и бронзового. Напомним, что ранее выполнение нормативов данными участниками подразумевало получение только золотого знака.

Главным нововведением стало усложнение одних испытаний и, наоборот, облегчение других. Например, раньше пробежать дистанцию в 2 километра для получения «золотого» результата мужчинам VII возрастной ступени в подгруппе от 40 до 44 лет необходимо было за 8 минут 5 секунд, а в возрасте от 45 до 49 лет — за 9 минут 2 секунды, теперь же эти показатели составляют 10 минут и 10 минут 15 секунд, соответственно.

Сложнее придётся женщинам в беге на длинные дистанции. Для получения золотого знака отличия ГТО представительницам прекрасной половины в возрасте от 40 до 44 лет теперь необходимо показать результат в 13 минут (вместо 13 минут 30 секунд), 45-49 лет — 13 минут 40 секунд (вместо 15 минут).

Сложнее стали показатели в подтягивании на перекладине, поднимании туловища из положения лёжа на полу, смешанном передвижении, рывке гири и скандинавской ходьбе.

И ещё одним ключевым нововведением стало исключение результатов «без учёта времени»: теперь все виды испытаний имеют конкретные временные и дистанционные показатели.

С полным перечнем изменений можно ознакомиться на сайте gto.ru в разделе «Документы». Остаётся напомнить, что с 1 января 2017 года начался III этап внедрения всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). В отличие от двух предыдущих этапов он не носит экспериментального характера и распространяется на всей территории страны для всех категорий населения, имеющих медицинский допуск к занятиям физической культурой и спортом.

Центр тестирования ВФСК ГТО Уватского муниципального района

Наши контакты: тел.28-183, [gto-uvat@mail.ru](mailto:gto-uvat@mail.ru)