



## **ГТО: ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ**

### **1 ЧАСТЬ**

#### **КТО МОЖЕТ ВЫПОЛНЯТЬ НОРМЫ ГТО?**

Нормативы ГТО могут выполнять граждане в возрасте от 6 до 70 лет и старше. Комплекс ГТО состоит из 11 ступеней в соответствии с возрастной категорией. Я хочу выполнять нормативы ГТО, что я должен для этого сделать?

#### **ЧТО МНЕ ЗА ЭТО БУДЕТ?**

Наличие знаков отличия комплекса ГТО у поступающих на обучение по образовательным программам высшего образования будет учитываться образовательными организациями высшего образования при приеме. Обучающимся, имеющим золотой знак отличия комплекса ГТО, может быть назначена в установленном порядке повышенная государственная академическая стипендия. **В 2016 году Правительством будет разработана программа стимулирования и поощрения «значкистов ГТО».**

#### **СКОЛЬКО РАЗ Я МОГУ ПОЛУЧИТЬ ЗНАК ОТЛИЧИЯ ГТО?**

Знак отличия ГТО действует в рамках возрастной ступени, после чего должен быть подтвержден заново.

## **СКОЛЬКО ДНЕЙ МОЖНО ВЫПОЛНЯТЬ НОРМАТИВЫ ГТО В РАМКАХ ОДНОЙ ВОЗРАСТНОЙ СТУПЕНИ?**

Выполнять нормативы ГТО в рамках одной возрастной ступени можно в течение 365 дней, в зависимости от графика, установленного Вашим центром тестирования. Согласно методическим рекомендациям, опубликованным на сайте GTO.ru, в один день возможно выполнить три-четыре вида испытания. Помните, что, в первую очередь, вы сами должны быть заинтересованы в успешном выполнении испытаний, чтобы показать лучший результат. Соответственно, составляя индивидуальную карту участия в комплексе ГТО, важно грамотно подойти к вопросу распределения нагрузки на ваш организм.

## **Я ХОЧУ ВЫПОЛНИТЬ ВСЕ НОРМАТИВЫ КОМПЛЕКСА ГТО В ОДИН ДЕНЬ, ЭТО ВОЗМОЖНО?**

Выполнить все нормативы комплекса ГТО в один день невозможно. Необходимо понимать, что у вас есть только одна попытка при выполнении одного норматива. К выполнению испытаний комплекса ГТО необходимо готовиться в индивидуальном порядке и приходить в центр тестирования лишь тогда когда вы полностью уверены в успешном выполнении испытаний на самые высокие показатели.