

# Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО)

(Указ Президента РФ от 24.03.2014 № 172 «О ВФСК ГТО»)

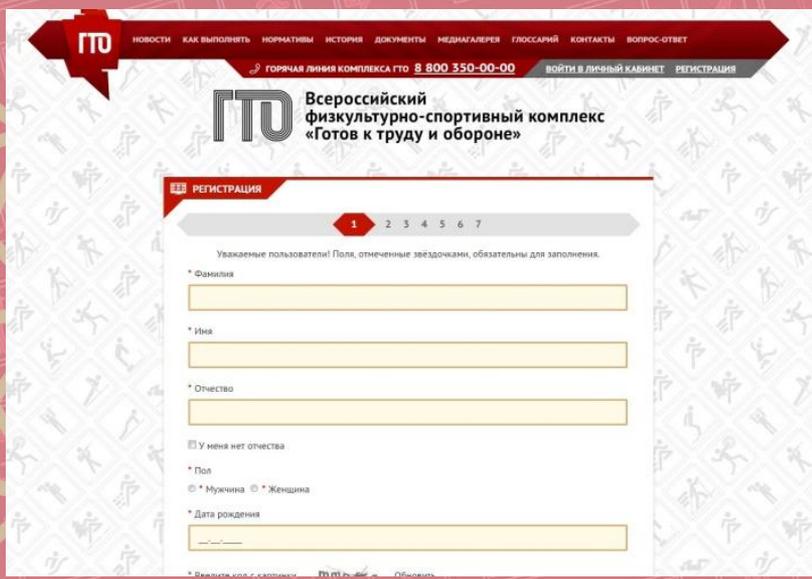
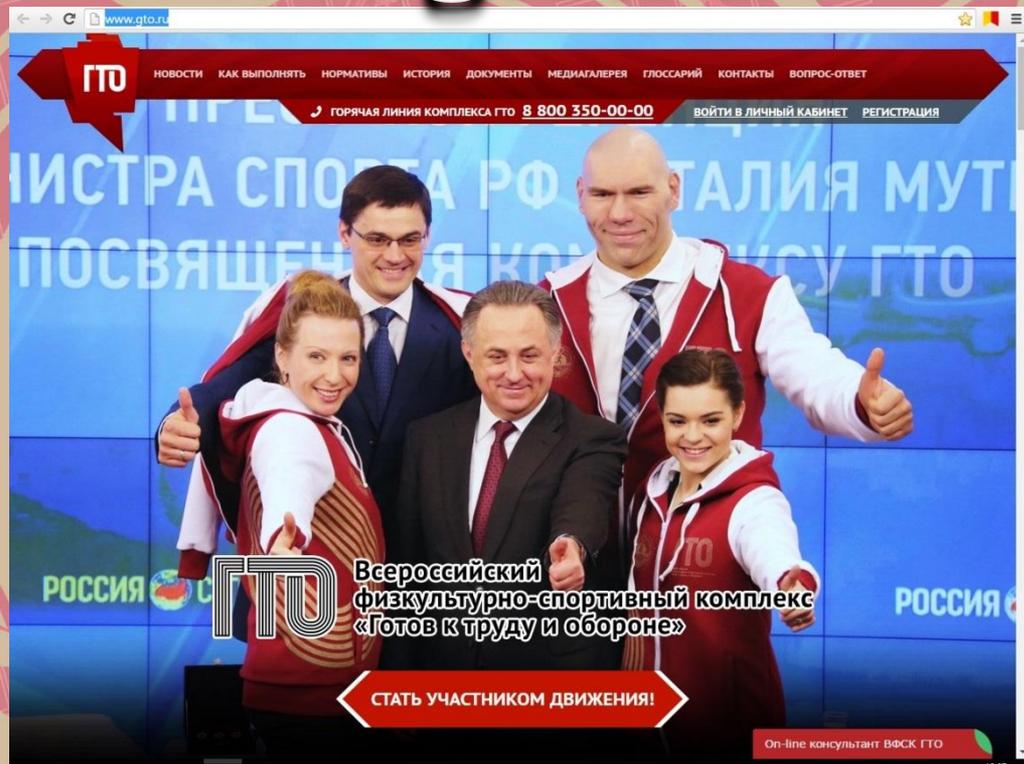
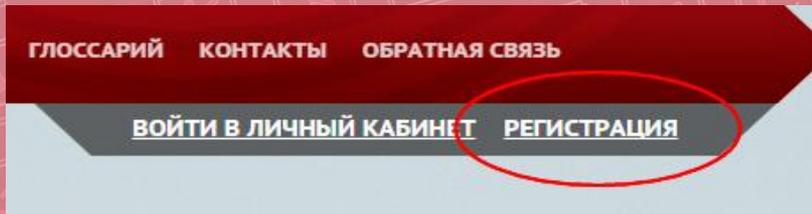


С 2017 года прием нормативов Комплекса ГТО среди всех возрастных категорий граждан

# 1 Регистрация на сайте

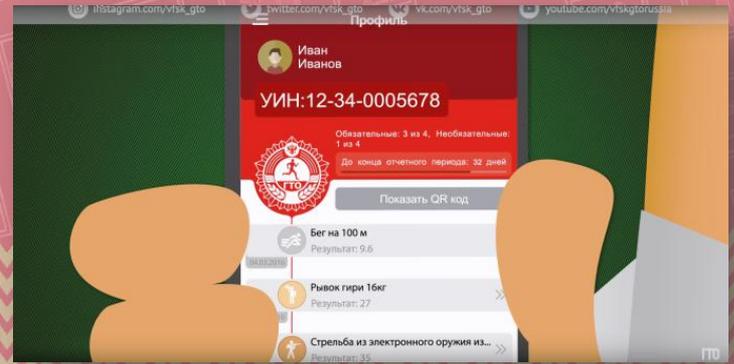
Для официального выполнения нормативов ГТО каждому участнику необходимо самостоятельно пройти регистрацию на сайте

# www.gto.ru



и получить Уникальный идентификационный номер (УИН) участника комплекса ГТО

## Формат УИН 12-34-0005678



# 2 Заполнение заявки на выполнение испытаний

Предварительную заявку (заполненную любым удобным способом) направить в Центр тестирования Комплекса ГТО Фрунзенского района в электронном виде



[gto.frunz@mail.ru](mailto:gto.frunz@mail.ru)

Предварительная заявка необходима для составления графика приема нормативов Комплекса ГТО у населения с учетом возрастных ступеней

Оригинал заявки и приложение к заявке направить в Центр тестирования Комплекса ГТО Фрунзенского района или предоставить при первом выполнении нормативов

После обработки полученных заявок будет сформирован график выполнения нормативов Комплекса ГТО.

О дате и месте приема нормативов Комплекса ГТО участникам будет сообщено по указанному в предварительной заявке Email



Центр тестирования Фрунзенского района:  
СПб, Софийская ул., д.38, к.2  
тел. 246-26-27

Индивидуальная заявка на прохождение тестирования в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

ФИО \_\_\_\_\_

УИН \_\_\_\_\_

(формат: XX-XX-XXXXXXX, присваивается при регистрации на сайте gto.ru)

Пол: М  Ж

Дата рождения: \_\_\_\_\_

Адрес места жительства \_\_\_\_\_

Контактный телефон \_\_\_\_\_

Email \_\_\_\_\_

Основное место учебы/работы \_\_\_\_\_

Спортивное звание (при наличии) \_\_\_\_\_

Спортивный разряд с указанием вида спорта (при наличии) \_\_\_\_\_

Дата

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2019 г.

\_\_\_\_\_  
*Подпись участника или  
законного представителя*

**ВАЖНО!** В заявке обязательно  
заполнить все строки!

Бланк заявки на  
слайде 13

# 3 Получение медицинского допуска

## Алгоритм получения допуска к выполнению норм «ГТО» :

1. Осмотр врачом специалистом (участковый терапевт, педиатр, врач общей практики, фельдшер, врач по спортивной медицине)

2. Наличие данных о прохождении одного из видов медицинского осмотра в течение последних 6 (3) месяцев в зависимости от возраста: данные предварительных и периодических осмотров, диспансеризации, профосмотров, а также на основании «Паспорта здоровья»

### 3. Если есть данные о прохождении медицинского осмотра:

- 3.1. Определение группы здоровья
- 3.2. Осмотр, включая измерение А/Д, пульса, температуры тела. Отметка о прохождении флюорографии в течении последнего года
- 3.3. Если данные результатов медицинского осмотра превышают 6 месяцев (18-55 лет) и 3 месяцев (55 лет и старше), направление на ЭКГ
- 3.4. Допуск при отсутствии противопоказаний

### 4. Нет данных о прохождении медицинского осмотра:

- 4.1. Направление для прохождения по возрастной диспансеризации или профосмотра.
- 4.2. После получения результатов осмотра: измерение А/Д, пульса, температуры тела.
- 4.3. Допуск при отсутствии противопоказаний

## Рекомендуемая форма справки

### Справка – допуск

Дана \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ г.р., в том, что он (она) по состоянию здоровья и физической подготовки допускается к выполнению нормативов комплекса ГТО. Врач \_\_\_ (подпись, личная печать)  
Дата, печать медицинской организации

При оформлении справки-допуска, результаты медицинского осмотра у лиц 18-55 лет могут быть учтены в течение 6 месяцев со дня его прохождения, у лиц старше 55 лет в течение 3 месяцев.

Медицинская справка-допуск действительна в течение 1 месяца со дня выдачи (необходимо учитывать временные противопоказания и ограничения к физическим упражнениям).

# 4 Выполнение испытаний

| Ступени       | Возрастная группа | Виды испытаний (тестов)  |
|---------------|-------------------|--|
| I. СТУПЕНЬ    | 6-8 лет           |  |
| II. СТУПЕНЬ   | 9-10 лет          |  |
| III. СТУПЕНЬ  | 11-12 лет         | Всего 43 вида испытаний на определение уровня развития физических качеств человека: выносливости, силы, гибкости, ловкости, скоростных возможностей и т.д. |
| IV. СТУПЕНЬ   | 13-15 лет         |  |
| V. СТУПЕНЬ    | 16-17 лет         | В каждой возрастной группе установлены определенные виды испытаний: обязательные и по выбору.  |
| VI. СТУПЕНЬ   | 18-29 лет         |  |
| VII. СТУПЕНЬ  | 30-39 лет         |  |
| VIII. СТУПЕНЬ | 40-49 лет         | Также установлено минимальное количество выполненных испытаний для получения знака отличия Комплекса ГТО.  |
| IX. СТУПЕНЬ   | 50-59 лет         |  |
| X. СТУПЕНЬ    | 60-69 лет         |  |
| XI. СТУПЕНЬ   | 70 лет и старше   |  |

В соответствии со своей возрастной ступенью Комплекса ГТО

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ | ГТО Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» | ДИРЕКЦИЯ СПОРТИВНЫХ СОСТАВНЫХ ПРОЕКТОВ

**Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**VII. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 30 до 39 лет)\* ЖЕНЩИНЫ**

| № п/п                                 | Испытания (тесты)  | Нормативы       |       |       |                 |       |       |
|---------------------------------------|--|-----------------|-------|-------|-----------------|-------|-------|
|                                       |  | от 30 до 34 лет |       |       | от 35 до 39 лет |       |       |
| <b>Обязательные испытания (тесты)</b> |  |                 |       |       |                 |       |       |
| 1.                                    | Бег на 30 м (с) или бег на 60 м (с)  | 7,3             | 6,8   | 5,7   | 7,9             | 7,2   | 5,9   |
| 2.                                    | Бег на 2000 м (мин, с)   | 14.30           | 13.50 | 12.00 | 15.00           | 14.20 | 12.30 |
| 3.                                    | Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз) | 8               | 10    | 16    | 7               | 9     | 15    |
| 4.                                    | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)   | +5              | +7    | +13   | +4              | +6    | +12   |

Instagram.com/vfsk\_gto | Fb.com/vfskgto | Vk.com/vfsk\_gto | Youtube.com/vfskgtorussia

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ | ГТО Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» | ДИРЕКЦИЯ СПОРТИВНЫХ СОСТАВНЫХ ПРОЕКТОВ

**Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**VII. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 30 до 39 лет)\* ЖЕНЩИНЫ**

| № п/п  | Испытания (тесты)  | Нормативы       |       |       |                 |       |       |
|--|--|-----------------|-------|-------|-----------------|-------|-------|
|  |  | от 30 до 34 лет |       |       | от 35 до 39 лет |       |       |
| <b>Испытания (тесты) по выбору</b>   |  |                 |       |       |                 |       |       |
| 5.   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)   | 140             | 150   | 170   | 130             | 140   | 165   |
| 6.   | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)   | 19              | 22    | 33    | 17              | 20    | 29    |
| 7.   | Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)  | 11              | 13    | 17    | 9               | 11    | 16    |
| 8.   | Бег на лыжах на 3 км (мин, с)** или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)   | 23.30           | 21.30 | 19.00 | 24.40           | 22.10 | 20.30 |
| 9.   | Плавание на 50 м (мин, с)  | 1.30            | 1.20  | 1.05  | 1.35            | 1.25  | 1.10  |
| 10.  | Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтями о стол или стойку, дистанция 10 м (очки); из пневматической винтовки с открытым прицелом или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо электронного оружия» | 15              | 20    | 25    | 15              | 20    | 25    |
| 11.  | Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)   | 10              |       |       |                 |       |       |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе  |  | 11              | 11    | 11    | 11              | 11    | 11    |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс) |  | 6               | 7     | 8     | 6               | 7     | 8     |

\* В выполнении нормативов участвует население соответствующих возрастных подгрупп до 34 и 39 лет включительно.  
\*\* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Пример Комплекса ГТО VII ступень (возрастная группа от 30 до 39 лет) мужчины

# Обязательные испытания Комплекса ГТО



Бег



Сгибание и  
разгибание рук



Подтягивание  
на высокой  
перекладине



Наклон



Подтягивание  
на низкой  
перекладине



Рывок гири



# Испытания по выбору Комплекса ГТО



Поднимание  
туловища



Бег на лыжах



Стрельба



Плавание



Прыжок с места

**ВАЖНО!** Выполнить нормативы в рамках отчетного периода

## ОТЧЕТНЫЕ ПЕРИОДЫ:

- для участников в возрасте от 6 до 24 лет включительно отчетный период равен учебному году с сентября по июнь;
- для участников от 25 лет и старше отчетный период равен календарному году с января по декабрь

# 5 Получение знака отличия в торжественной обстановке



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
(МИНСПОРТ РОССИИ)

## ПРИКАЗ

« 08 » июня 20 17 г.

№ 75 нг

### О награждении золотым знаком отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

В соответствии с пунктом 6 порядка награждения лиц, выполнивших нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), соответствующими знаками отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденного приказом Минспорта России от 14 января 2016 г. № 16 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 26 февраля 2016 г., регистрационный № 41216), приказываю:

Утвердить прилагаемый список награждаемых золотым знаком отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Министр

П.А. Колобков

МИНСПОРТ РОССИИ  
Вн. № 75 нг  
От 08.06.2017 342 п.

# МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РАБОТОДАТЕЛЕЙ ПО ОРГАНИЗАЦИИ, ПОДГОТОВКЕ И ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ГТО



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
(МИНСПОРТ РОССИИ)

## ПРИКАЗ

«25» декабря 2015 г.

№ 1248

**Об утверждении рекомендаций для работодателей по организации, подготовке и выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц, осуществляющих трудовую деятельность**

В соответствии с пунктом 25 Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 11.07.2014 № 540, и во исполнение пункта 36 плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденного распоряжением Правительства Российской Федерации от 30.06.2014 № 1165-р, п р и к а з ы в а ю:

Утвердить прилагаемые рекомендации для работодателей по организации, подготовке и выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц, осуществляющих трудовую деятельность.

Министр

В.Л. Мутко

Приложение  
к приказу Минспорта России  
от «25» декабря 2015 г. № 1248

## Рекомендации

для работодателей по организации, подготовке и выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц, осуществляющих трудовую деятельность

### I. Общие положения

В соответствии со Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 г. № 1101-р и государственной программой Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта», утвержденной постановлением Правительства Российской Федерации от 15 апреля 2014 г., доля населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом, к 2020 году должна достигнуть 40%, в том числе доля граждан Российской Федерации, занимающихся физической культурой и спортом по месту работы, в общей численности населения, занятого в экономике – 25%.

Для решения этой задачи и в целях совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта с 1 сентября 2014 г. в соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» в Российской Федерации введен Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – комплекс ГТО) – программная и нормативная основа физического воспитания населения.

Постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 утверждено Положение о комплексе ГТО, которым определены принципы, цели, задачи, структура, содержание и организация работы по внедрению и дальнейшей реализации комплекса ГТО.

В соответствии с Федеральным законом от 5 октября 2015 г. № 274 «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и отдельные законодательные акты Российской Федерации», в целях привлечения граждан к занятиям физической культурой и спортом по месту жительства, работы и обучения создаются физкультурно-

спортивные клубы как самостоятельные субъекты физической культуры и спорта, осуществляющие свою деятельность в форме общественных организаций.

Законом также устанавливаются государственные гарантии для лиц, проходящих подготовку к выполнению нормативов комплекса ГТО, а также для лиц, выполнивших нормативы комплекса ГТО.

Комплекс ГТО состоит из 11 ступеней в соответствии с возрастными группами населения от 6 до 70 лет и старше и нормативов по 3 уровням трудности, соответствующих золотому, серебряному и бронзовому знакам.

Нормативно-тестирующая часть комплекса ГТО предусматривает государственные требования к уровню физической подготовленности населения, включающие: нормативы видов испытаний (тестов) (обязательные и по выбору); рекомендации к недельной двигательной активности. Обязательные испытания и испытания по выбору направлены на определение уровня развития физических качеств человека: выносливости, силы, гибкости, координационных и скоростных возможностей, владения прикладными навыками плавания, стрельбы, передвижения на лыжах.

Субъектам Российской Федерации предоставляется право дополнительно включать в комплекс ГТО на региональном уровне 2 вида испытаний, в том числе по национальным, военно-прикладным и по наиболее популярным в молодежной среде видам спорта.

Распоряжением Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 г. № 1165-р утвержден план мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – план).

План предусматривает внедрение комплекса ГТО на федеральном, региональном и местном уровнях в три этапа: организационно-экспериментальный этап внедрения комплекса ГТО среди обучающихся образовательных организаций в отдельных субъектах Российской Федерации (сентябрь 2014 г. – декабрь 2015 г.); этап внедрения комплекса ГТО среди обучающихся образовательных организаций во всех субъектах Российской Федерации и других категорий населения в отдельных субъектах Российской Федерации (январь – декабрь 2016 года); этап повсеместного внедрения комплекса ГТО среди всех категорий населения Российской Федерации (январь – декабрь 2017 года).

Пунктом 25 положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 11.07.2014 № 540 и пунктом 36 плана предусматривает утверждение рекомендаций для работодателей по организации, подготовке и выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного

комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц, осуществляющих трудовую деятельность.

Последовательность организации и проведения тестирования населения по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) осуществляется на основании порядка организации и проведения тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утверждаемого Минспортом России.

Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» предусматривается создание органами государственной власти и органами местного самоуправления центров тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО для оценки выполнения населением нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО. Центры тестирования представляют лиц, выполнивших нормативы, к награждению соответствующим знаком отличия комплекса ГТО.

Рекомендации разработаны для работодателей с целью организации процесса подготовки лиц, осуществляющих трудовую деятельность, к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО и призваны содействовать внедрению комплекса ГТО среди взрослого населения Российской Федерации.

## **II. Рекомендуемые для работодателей меры по организации, подготовке и выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц, осуществляющих трудовую деятельность**

Работодателям в целях обеспечения работникам условий для подготовки и выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО рекомендуется выполнить следующие мероприятия:

1. Информирование работников о внедрении комплекса ГТО как программной и нормативной основы физического воспитания населения, включая использование современных информационных технологий и информационно-коммуникационной сети «Интернет».
2. Организация и проведение физкультурных и спортивных мероприятий среди работников, осуществление взаимодействия с физкультурно-спортивными организациями, общественными организациями и профсоюзными организациями.
3. Организация работы по планированию, координации и контролю деятельности по внедрению комплекса ГТО посредством включения в планы работы работодателя вопросов материально-технического, методического,

информационного и иного обеспечения работы по внедрению комплекса ГТО среди работников.

4. Включение в планы работы организации, положения, графики и регламенты о проведении корпоративных спартакиад, фестивалей, праздников, иных мероприятий, мер направленных на подготовку, включая самостоятельную подготовку, работников к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

5. Обеспечение условий для работы физкультурно-спортивных клубов, деятельность которых направлена на подготовку, включая самостоятельную подготовку, работников и членов их семей к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО и организацию недельной двигательной активности.

6. Организация взаимодействия с органами управления физической культурой и спортом субъектов Российской Федерации, и органами местного самоуправления, центрами тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО с целью ознакомления и организации подготовки для желающих выполнить нормативы испытания (тесты) комплекса ГТО.

7. Организация оснащения, имеющихся на балансе спортивных объектов и рекреационных зон необходимым спортивным инвентарем и оборудованием для подготовки, включая самостоятельную подготовку, работников и членов их семей к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО и организация недельной двигательной активности.

8. Использование методических рекомендаций Минспорта России по созданию и оборудованию малобюджетных спортивных площадок по месту жительства и учебы в субъектах Российской Федерации от 01.12.2014 г. для создания необходимой материально-технической базы и оборудования малобюджетных площадок по месту жительства и работы для подготовки, включая самостоятельную подготовку, работников к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

9. Разработка и утверждение плана физкультурных и спортивных мероприятий с использованием элементов комплекса ГТО на предприятии, в организации в соответствии с региональными и муниципальными планами поэтапного внедрения комплекса ГТО.

10. Закрепление в локальных нормативных актах организации мероприятий, направленных на подготовку и выполнение нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, организацию недельной двигательной активности работников.

11. Установление мер материального и нематериального поощрения работников (стимулирующие выплаты, премии, награждение благодарственными письмами, почетными грамотами, предоставление дополнительного оплачиваемого отпуска для участия в мероприятиях комплекса ГТО и др.) за деятельность,

Индивидуальная заявка на прохождение тестирования в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

ФИО \_\_\_\_\_

УИН \_\_\_\_\_

(формат: XX-XX-XXXXXXX, присваивается при регистрации на сайте gto.ru)

Пол: М  Ж

Дата рождения: \_\_\_\_\_

Адрес места жительства \_\_\_\_\_

Контактный телефон \_\_\_\_\_

Email \_\_\_\_\_

Основное место учебы/работы \_\_\_\_\_

Спортивное звание (при наличии) \_\_\_\_\_

Спортивный разряд с указанием вида спорта (при наличии) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Дата

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2019 г.

\_\_\_\_\_  
*Подпись участника или  
законного представителя*

## БЛАНК ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЗАЯВКИ

**ВАЖНО!** В заявке обязательно  
заполнить все строки!

The background is a light red color with a repeating pattern of small, stylized sports icons in a darker red. On the left side, there are two large circular logos. The top one is the Russian coat of arms (the double-headed eagle). The bottom one is a silhouette of a runner in a dynamic pose. The text is centered and has a white outline and a slight drop shadow.

# **Спасибо за внимание**

**Дополнительную информацию Вы можете получить  
в Центре тестирования Комплекса ГТО Фрунзенского  
района:**

**СПб, Софийская ул., д.38, к.2  
тел. 246-26-27**