

# Обновленный комплекс ГТО

Уважаемые жители Мышкинского муниципального района!

Правительством Российской Федерации №33 от 17.01.2023г. внесены изменения в Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) и утверждены Приказом Министерства спорта Российской Федерации №117 от 22.02.2023г. Согласно внесенным изменениям п.7 Положения «Структура Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса» теперь состоит из 18 ступеней.

**Постановление вступило в силу 23 марта 2023г.**

**ОБНОВЛЁННЫЕ  
ВОЗРАСТНЫЕ СТУПЕНИ  
КОМПЛЕКСА ГТО**

**ГТО**  
Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

<b>ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ</b>	от 6 до 7 лет	<b>ДЕСЯТАЯ СТУПЕНЬ</b>	от 30 до 34 лет
<b>ВТОРАЯ СТУПЕНЬ</b>	от 8 до 9 лет	<b>ОДИННАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ</b>	от 35 до 39 лет
<b>ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ</b>	от 10 до 11 лет	<b>ДВЕНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ</b>	от 40 до 44 лет
<b>ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ</b>	от 12 до 13 лет	<b>ТРИНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ</b>	от 45 до 49 лет
<b>ПЯТАЯ СТУПЕНЬ</b>	от 14 до 15 лет	<b>ЧЕТЫРНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ</b>	от 50 до 54 лет
<b>ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ</b>	от 16 до 17 лет	<b>ПЯТНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ</b>	от 55 до 59 лет
<b>СЕДЬМАЯ СТУПЕНЬ</b>	от 18 до 19 лет	<b>ШЕСТНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ</b>	от 60 до 64 лет
<b>ВОСЬМАЯ СТУПЕНЬ</b>	от 20 до 24 лет	<b>СЕМНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ</b>	от 65 до 69 лет
<b>ДЕВЯТАЯ СТУПЕНЬ</b>	от 25 до 29 лет	<b>ВОСЕМНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ</b>	от 70 лет и старше

Новая версия нормативов была подготовлена группой учёных из ВНИИФКа и Смоленского государственного университета спорта. Обновлённая редакция предполагает повышение планки требований в целях дальнейшего роста уровня физической подготовки населения РФ и будет действовать с 1 апреля 2023 года до начала 2027 года.

Новые нормативы теперь больше соответствуют возможностям организма на каждом жизненном отрезке. Возрастных ступеней стало 18: у детей и молодежи в возрасте 6–19 лет шаг установлен в два года. У взрослых – 20 лет, старше – шаг составит уже пять лет.

Теперь дети 6-7 лет будут проходить испытания согласно тем навыкам, которые они получают на занятиях физической культурой в дошкольных учреждениях.

Одно из важных изменений – повышение планки результатов для золотого и серебряного знаков отличия и незначительное понижение для бронзовых – примерно на 1,5-2%.

С Приказом об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» вы можете ознакомиться на сайте [www.gto.ru](http://www.gto.ru) в разделе «Документы», с обновленными испытаниями в разделе «Нормативы».