

**Цель и задачи Всероссийского  
физкультурно-спортивного комплекса  
«Горжусь тобой, Отечество (ГТО)»**

Целью внедрения Комплекса является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности, улучшении качества жизни граждан Российской Федерации.

Комплекс направлен на обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.



**Задачи Комплекса:**

1) увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;

2) повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан;

3) формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;

4) повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий.

**5 шагов до знака:**

**1 шаг**—регистрация на сайте [gto.ru](http://gto.ru)

**2 шаг**—заполнение согласия

**3 шаг**—получение мед-допуска

**4 шаг**—обращение в Центр тестирования

**5 шаг**—прохождение испытаний

**Телефон Центра тестирования в  
Сыктывкаре –71-08-31**



**Комплекс ГТО  
V ступень**

**10 - 11 классы  
(16 - 17 лет)**

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1.	Бег на 100 м (сек.)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин., сек.)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (м), из виса лежа на низкой перекладине (д)	8	10	13	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	9	10	16
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин.)	30	40	50	20	30	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+ 6	+ 8	+ 13	+ 7	+ 9	+ 16
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м), 500 г (д)	27	32	38	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения стоя с опорой локтей о стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
<b>Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**</b>		6	7	8	6	7	8