Что такое ГТО и как его выполнить?

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)- программа физкультурной подготовки, созданная в СССР в 1931 году. После 1991 года про нее временно забыли и в 2014 году президент подписал указ о ее возрождении. Основной целью комплекса является мотивация россиян к систематическим занятиям спортом. При успешном выполнении испытаний, участник представляется к награждению знаком отличия комплекса – бронзовым, серебряным или золотым.

Комплекс расчитан на людей от 6 до 70 лет и разбит на 18 ступеней. Для каждого возраста установлены свои нормативы и требования, состоящие из обязательных испытаний и испытаний по выбору.

Чтобы стать участником движения и попробовать свои силы в выполнении испытаний, первым делом необходимо зарегистрироваться на официальном сайте ГТО ([www.gto.ru](http://www.gto.ru)). Далее найти ближайший центр тестирования (в Усть-Лабинском районе он находится по адресу: г. Усть-Лабинск, ул. Пионерская, д .260, УСК «Старт») и подать заявку на прохождение тестирования. После успешного рассмотрения заявки, прийти в назначенную дату и выполнить комплекс испытаний своей возрастной группы.

Главное не бояться попробовать и проверить себя и в выполнении испытаний комплекса ГТО. Даже если что-то не получиться с первого раза, всегда есть возможность подготовиться и перевыполнить не получившее испытание.