



ПОДТЯНИСЬ!
к движению!



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ВЫПОЛНЯЙ
НОРМАТИВЫ
ГТО**



Телефон «горячей линии»
8-800-350-00-00



официальный сайт
www.gto.ru



[Vk.com/vfsk_gto](https://vk.com/vfsk_gto)



t.me/gto_russia



Youtube.com/vfskgtorussia



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



ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНЫХ
И СОЦИАЛЬНЫХ
ПРОЕКТОВ



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ
ОПЕРАТОР
ВСЕРОССИЙСКОГО
КОМПЛЕКСА ГТО

Комплекс ГТО содержит 18 возрастных ступеней

ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ

от 6 до 7 лет

ВТОРАЯ СТУПЕНЬ

от 8 до 9 лет

ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ

от 10 до 11 лет

ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ

от 12 до 13 лет

ПЯТАЯ СТУПЕНЬ

от 14 до 15 лет

ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ

от 16 до 17 лет

СЕДЬМАЯ СТУПЕНЬ

от 18 до 19 лет

ВОСЬМАЯ СТУПЕНЬ

от 20 до 24 лет

ДЕВЯТАЯ СТУПЕНЬ

от 25 до 29 лет

ДЕСЯТАЯ СТУПЕНЬ

от 30 до 34 лет

ОДИННАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ

от 35 до 39 лет

ДВЕНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ

от 40 до 44 лет

ТРИНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ

от 45 до 49 лет

ЧЕТЫРНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ

от 50 до 54 лет

ПЯТНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ

от 55 до 59 лет

ШЕСТНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ

от 60 до 64 лет

СЕМНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ

от 65 до 69 лет

ВОСЕМНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ

от 70 лет и старше

Твои 5 шагов до знака

1



Регистрация
на сайте www.gto.ru

2



Заявка
на выполнение

3



Получение
медицинского допуска

4



Выполнение
испытаний

5



Оформление приказов
на знак отличия



Вручение знака отличия
в торжественной обстановке