

ОБНОВЛЕННЫЕ НОРМАТИВЫ

Как Вы помните, с 23 марта произошло [обновление возрастных ступеней комплекса ГТО](#). Этот шаг повлек за собой корректировку нормативов.

Теперь все испытания (тесты) поделены на 7 групп:

- ✔ Скоростные возможности
- ✔ Выносливость
- ✔ Сила
- ✔ Гибкость
- ✔ Координационные способности
- ✔ Скоростно-силовые возможности
- ✔ Прикладные навыки

Участникам комплекса для получения знака необходимо будет выполнить от 4 до 6 испытаний (тестов) в зависимости от возрастной ступени.

Были исключены некоторые тесты:

- ➡ во второй ступени бег на 60м заменен на бег на 30м;
- ➡ у подростков 12-15 лет бег на 2 и 3 км заменен на бег 1,5км и 2 км;
- ➡ у подростков 14-15 лет бег на лыжах 5 км заменен на дистанцию 3 км;
- ➡ с 16 лет исключен бег на 30м и челночный бег 3*10м;
- ➡ полностью исключен прыжок в длину с разбега.

Для детей от 6 до 7 лет добавились новые испытания: бег на 10 метров, шестиминутный бег, бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы. Также для взрослого населения добавился бег на 1000м

Также изменились требования к результатам. Более подробно Вы можете ознакомиться с нормативами в [альбоме](#)

[#спорт_47](#) [#ВФСКГТО](#) [#ПодтягивайсяЯиТы](#) [#бытьанеказаться](#)