

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение различными возрастными группами населения Российской Федерации установленных нормативов комплекса по 3 уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия.

Структура комплекса ГТО состоит из 11 ступеней, включающих возрастные группы граждан от 6 до 70 лет и старше. Для каждой группы утверждены государственные требования к уровню физической подготовленности и перечень испытаний.

28 июля 2020 года в 11.00 час. на стадионе «Текстильщик» (Двор Пролетарки, д. 178) пройдет тестирование ГТО по легкоатлетическим упражнениям - метание мяча, метание спортивного снаряда, бег, челночный бег.

30 июля 2020 года в 11.00 час. на стадионе «Текстильщик» (Двор Пролетарки, д. 178) пройдет тестирование ГТО по силовым, гимнастическим упражнениям (наклон вперед из положения стоя, прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, поднятие туловища из положения лежа на спине, подтягивание на перекладине) и стрельбе из электронного оружия.

В настоящее время тема возрождения комплекса ГТО является актуальной, так как он содержит нормативную основу физического воспитания населения и является критерием определения уровня физической подготовленности.

Дополнительную информацию можно получить в Центре тестирования ГТО (улица Советская, дом 1а), контактный телефон 8 (4822) 34-32-75.

