

⚠️ Обновлённые возрастные ступени ГТО!



Подписано Постановление Правительства России, согласно которому с 23 марта 2023 года структура комплекса ГТО видоизменилась с 11 возрастных ступеней на 18.

- ➔ Теперь для детей и подростков «шаг» установлен в 2 года, что логично отражает уровень развития организма и основных физических качеств человека, по законам природы.
- ➔ У взрослых «шаг» с 10 лет сократится до 5 лет. Как следствие, комплекс ГТО должен стать более привлекательным для трудовых коллективов!

⚠️ Изменились нормативы!

✅ Новые нормативы теперь больше соответствуют возможностям организма на каждом жизненном отрезке.

✅ Обновлённые испытания ГТО находятся на сайте [GTO.ru](https://www.gto.ru) в разделе «Нормативы»:
<https://www.gto.ru/norms>

ОБНОВЛЁННЫЕ ВОЗРАСТНЫЕ СТУПЕНИ КОМПЛЕКСА ГТО

The infographic lists 18 age levels in two columns. Each level is represented by a blue pill-shaped button with the level name and the corresponding age range. The GTO logo is in the top right corner.

ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ	от 6 до 7 лет	ДЕСЯТАЯ СТУПЕНЬ	от 30 до 34 лет
ВТОРАЯ СТУПЕНЬ	от 8 до 9 лет	ОДИННАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ	от 35 до 39 лет
ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ	от 10 до 11 лет	ДВЕНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ	от 40 до 44 лет
ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ	от 12 до 13 лет	ТРИНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ	от 45 до 49 лет
ПЯТАЯ СТУПЕНЬ	от 14 до 15 лет	ЧЕТЫРНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ	от 50 до 54 лет
ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ	от 16 до 17 лет	ПЯТНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ	от 55 до 59 лет
СЕДЬМАЯ СТУПЕНЬ	от 18 до 19 лет	ШЕСТНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ	от 60 до 64 лет
ВОСЬМАЯ СТУПЕНЬ	от 20 до 24 лет	СЕМНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ	от 65 до 69 лет
ДЕВЯТАЯ СТУПЕНЬ	от 25 до 29 лет	ВОСЕМНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ	от 70 лет и старше