**ГТО по-взрослому**

*Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс под старым советским названием ГТО («Готов к труду и обороне»), ставший началом возрождения некогда популярного общественного движения, призванного сделать жителей нашей страны здоровыми, сильными и активными, набирает обороты. До конца 2016 года к участию в проекте должны подключиться все образовательные учреждения страны. Взрослым сдать нормативы комплекса ГТО в официальном режиме предложат с января 2017-го, но уже сегодня многие хотят понять, какие требования будут предъявлены к их физической подготовке и способны ли они будут их выполнить.*

Как и учащимся образовательных учреждений, для присвоения знака отличия комплекса взрослым участникам предстоит пройти обязательные испытания (тесты), определяющие уровень развития выносливости, силы и гибкости, а также необходимое количество тестов по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей и уровня овладения прикладными навыками. Так, к примеру, согласно государственным требованиям мужчины 30-34 лет на золотой знак отличия должны будут за 12.50 минут пробежать трёхкилометровку, девять раз подтянуться на высокой перекладине либо 40 раз выполнить рывок гири на 16 кг и наклониться вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье ниже её уровня на 6 сантиметров. В обязательный комплекс испытаний для женщин этой же возрастной категории входят: бег на 2 км - 12.00 минут, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине - 20 раз либо сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу – 12 раз и наклон вперёд на гимнастической скамье ниже её уровня на 9 см.

Это что называется обязательная программа на высший знак отличия. Среди тестов по выбору для данной возрастной ступени: прыжок в длину с места, метание спортивного снаряда, бег на лыжах на 5 километров, плавание на 50 м, стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия на 10 метров и туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км. Представительницы прекрасного пола также могут выбрать такой тест, как поднимание туловища из положения лёжа на спине, а пятикилометровую лыжную дистанцию заменить на «трёшку». Итого как мужчинам, так и женщинам необходимо выполнить как минимум по семь испытаний для присвоения серебряного и золотого знаков отличия, по шесть - бронзового.

Для более возрастных участников нормативы комплекса ГТО гораздо щадящие. Мужчинам 50-54 лет в обязательной части будет предложено пробежать 2-километровку за 11.00 минут или преодолеть 3-километровую дистанцию без учёта времени, 3 раза подтянуться на высокой перекладине (альтернатива: рывок гири на 16 кг – 15 раз либо сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу - 25 раз) и коснуться пола пальцами рук при наклоне вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Обязательный комплекс испытаний для женщин 50 лет и старше ещё проще и нормативы соответственно легче, чем у их 30-летних соратниц. Тесты по выбору для этой возрастной группы – те же, смягчаются лишь требования. К тому же для присвоения знака отличия комплекса ГТО мужчинам и женщинам данной ступени достаточно будет выполнить по 5 видов испытаний.

И тем не менее сдать нормативы комплекса ГТО физически неподготовленному человеку легко не получится: нужно тренироваться, как минимум каждое утро делать гимнастику. Муниципальный центр тестирования предлагает трудовым коллективам Уватского района уже сейчас начать подготовку, а также в тестовом режиме пройти испытания комплекса ГТО. Проведение такого рода корпоративных соревнований будет способствовать популяризации здорового образа жизни и регулярным занятиям физической культурой среди сотрудников вашей организации, формированию командного духа коллектива.

Руководителей, неравнодушных к здоровью и физическому состоянию своих подчинённых, готовых совместно с нами организовать мероприятия по выполнению испытаний комплекса ГТО, ждём в Центре тестирования по адресу: с.Уват, ул.Дорожная, 7. По всем вопросам, пожалуйста, обращайтесь по телефону: **8(34561) 2-81-83** или электронной почте: [**gto-uvat@mail.ru**](mailto:gto-uvat@mail.ru)**.**

P.S. Ознакомиться с перечнем испытаний для конкретной возрастной группы можно на сайте **gto.ru** в разделе «Нормативы».

Татьяна Белова,

администратор Центра тестирования ВФСК ГТО

Уватского муниципального района