



Нормативы по возрастам

Нормативы ГТО разнятся не только для мужчин и женщин, но и в зависимости от возраста.

Дошкольники в возрасте 6-7 лет

Даже дети дошкольного возраста могут принять участие в сдаче норм ГТО. Но, строгие нормативы существуют и для самых маленьких участников программы.

Школьники в возрасте 8-17 лет

Нормативы для школьников тоже отличаются по возрастам. Ребенок восьми лет и семнадцатилетний подросток не могут показать одинаковые результаты. Например, 30-метровку на золотой значок мальчики восьми-девяти лет должны пробежать за 5,9 секунды, а молодые люди с 14 до 15 лет — за 4,6 секунды. Подростки в возрасте 16-17 и 18-19 лет бегут уже на дистанцию в 60 метров: девочки должны сделать это за 9,2 секунды, мальчики — за 7,9.

Взрослые

С возрастом нормативы ГТО несколько смягчаются. Например, молодой человек 20-24 лет на золотой значок должен пробежать 60-метровку за 8 секунд — чуть-чуть медленнее, чем 18-летний подросток.

Для мужчин от 35 до 39 лет «золотой» норматив уже составляет 9,1 секунды.

А вот в возрастной категории от 40 до 44 лет участники бегут дистанцию в один километр. На золотой значок мужчина должен пробежать дистанцию за 4,05 минуты. То же расстояние мужчина 55-59 лет должен пробежать за 6,05 минуты, чтобы получить «золото».

Пожилые

Начиная со ступени от 60 до 64 лет бег заменяют на смешанное передвижение, когда бег может переходить в ходьбу на любом участке дистанции.

Если речь идет о дистанции в один километр, на золотой значок мужчина должен преодолеть ее за 6,45 минуты. В более солидном возрасте — от 70 лет и старше — золотой значок дадут, если мужчина преодолет дистанцию за 11 минут.

ВНИМАНИЕ!!!

**Принимать участие в программе ГТО
могут только люди с I группой здоровья**

К ней относятся те, кто не имеет хронических заболеваний, не относится к группе риска определенных нарушений и не нуждаются в постоянном наблюдении врачей.