



**Каким был первый
комплекс ГТО**



Всесоюзные испытания на знак отличия **«Готов к труду и обороне»** утвердили 11 марта 1931 года. Задача была не просто проверить физподготовку, как сегодня, а подготовить людей к труду и защите страны.

Первый комплекс ГТО состоял из одной ступени и включал **21 норматив**, в том числе прыжки в длину и высоту, бег, подтягивание на перекладине и плавание.

32 кг на 50 м

РФ

В 1931 году мужчины должны были поднять патронный **ящик весом 32 кг и пройти с ним 50 м без остановок**. Этим нормативом проверяли силу и выносливость.



Километр в противогазе

РФ



Один из **самых сложных нормативов** первого ГТО — бег на 1 км в противогазе. Маска затрудняла и дыхание, и видимость. Так оценивали способность организма работать в условиях гипоксии (кислородного голодания).

По канату

РФ

Чтобы норматив засчитали, нужно было подняться по канату или шесту только с использованием рук. **Ступни должны были висеть свободно.**



Сегодня эту **дисциплину заменили** на более простые упражнения — подтягивание на перекладине и отжимания.



В первом комплексе ГТО был **необычный норматив**: проверяли на выбор навыки езды на велосипеде, тракторе, мотоцикле или автомобиле.

Без прав или хорошей координации получить значок было сложно.

Верховая езда



фото: В. Кутырев / РИА Новости Медиабанк

Эта дисциплина заменяла лыжи.
Её сдавали на юге страны, где не было снега.

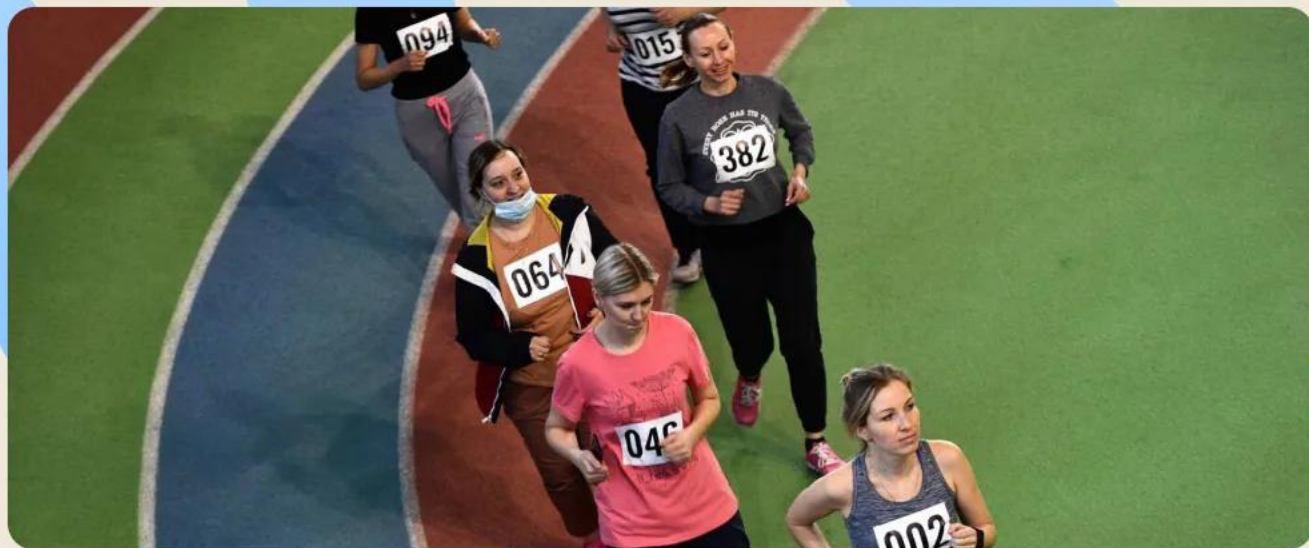


Современный комплекс — это 18 возрастных ступеней (от 6 до 70+ лет) и три уровня сложности: бронзовый, серебряный и золотой знаки. Оценивают только физическое развитие участников, а в испытания включают безопасные упражнения: бег, плавание, отжимания, проверку гибкости и другие.

Зачем сдавать ГТО:



- ♦ **дополнительные баллы** при поступлении в вузы (от 2 до 10 баллов к ЕГЭ)
- ♦ **налоговый вычет** с фиксированной суммы 18 000 ₽
- ♦ в некоторых компаниях — дополнительные **дни к отпуску**



Узнайте свои нормативы и найдите ближайший центр тестирования на сайте gto.ru.