**ПРЕИМУЩЕСТВА ЗНАКА ОТЛИЧИЯ ГТО И КАК ЕГО ПОЛУЧИТЬ**

***С 2019 года благодаря нацпроекту «Демография» по всей стране появилось более 1 000 новых спортплощадок ГТО («Готов к труду и обороне») и более 70 физкультурно-оздоровительных комплексов открытого типа. Рассказываем, почему вам стоит уже завтра начать на них тренироваться и какие сегодня привилегии дает знак «Готов к труду и обороне».***

**Зачем школьникам нормативы ГТО?**

Десятиклассница **Соня Заярная** из Волжского, что в Волгоградской области, с детства увлекается спортом: в 5 лет пошла на гимнастику, потом всерьез увлеклась гандболом. Сейчас у нее II спортивный разряд по гребле. *«Родители часто брали в походы, приучали к активному образу жизни»*, — делится девушка. Трудно не увлечься, когда твой папа — дзюдоист и тренер с 25-летним стажем!

В 2016 году **Соня**получила первый золотой знак ГТО, через 2 года — еще один. Сейчас девушка думает о поступлении в ВУЗ, и здесь ее увлечение спортом будет очень кстати.

Дело в том, что абитуриентам знак ГТО помогает заработать дополнительные баллы для поступления, а еще за золотой знак отличия могут назначить повышенную стипендию.

*«Результаты могут оказаться для меня как для будущей абитуриентки очень важными*, — говорит девушка. — *Слышала рекламу по радио, что открылся новый региональный центр тестирования в Волжском, хотим с друзьями сами зайти туда».*

**Спорт — норма жизни**

Мастер спорта России по акробатике**Яна Попцова**из Кирова закончила спортивную карьеру в 19 лет и начала работать тренером в той же спортивной школе, где тренировалась. Сейчас у **Яны**собственный фитнес-зал, она — инструктор-методист и тренер по акробатике. А еще — судья ГТО, которая состоит в команде региональных судей.

*«Я решила, что судья ГТО не должен быть без знака отличия*, — говорит **Яна**. —*Посмотрев нормативы в своей возрастной группе, я поняла, что у меня страдают отжимания, и начала готовиться, сделав упор на силовые упражнения. Еще сложно дался бег на два километра — на него повлияло съеденное незадолго до старта яблоко. Но я выполнила все на золотой знак!»*

На собственном опыте **Яна**убедилась, что для получения знака отличия не обойтись без серьезной подготовки, причем нужно объективно определить свои слабые стороны и сделать упор на них.

Всего за период внедрения комплекса ГТО с 1 сентября 2014-го по 1 декабря 2020 года регистрацию на [специальном интернет-портале](https://www.gto.ru/news/www.gto.ru) прошли более 14,2 млн россиян, а более 8 млн жителей страны приняли участие в выполнении нормативов. С 2019 года Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс вошел в состав федерального проекта «Спорт — норма жизни!» нацпроекта «Демография».

**Что нужно сделать, чтобы получить знак?**

От знака ГТО вас отделяет всего 5 шагов:
1. Зарегистрироваться на сайте.
2. Заполнить заявку на выполнение нормативов.
3. Получить медицинский допуск.
4. Выполнить испытания.
5. Получить знак отличия в торжественной обстановке.

Участников комплекса будут испытывать на силу, выносливость, быстроту, гибкость, координацию, а также владение прикладными умениями и навыками. Так, желающему получить знак придется выполнить челночный бег, прыжки в длину, подтягивания, плавание, бег на лыжах, стрельбу и так далее.

Всего в комплексе ГТО 11 ступеней. Первые испытания можно пройти с 6 лет, а 11-ю ступень выполняют мужчины и женщины 70 лет и старше — в каждой ступени свои нормативы для выполнения тестов.

<https://www.gto.ru/news/23122020-preimushestva-znaka-otlichiya-gto-i-kak-ego-poluchit>