**Что такое ГТО?**

    Таблица нормативов ГТО.  ступени ГТО  2020, действующие с 2014 года и по сей день.

Суть ГТО (Готов к Труду и Обороне) заключается в выполнении человеком любого возраста (начиная с 6 лет) установленных нормативов. Результаты ранжируются по трем уровням сложности и соответствуют бронзовому, серебрянному, или золотому знаку отличия (значок ГТО).

Тесты включают в себя обязательные испытания и испытания по выбору. Обязательные испытания выявляют уровень развития скорости, выносливости силы и гибкости. Испытания по выбору определяют уровень скоростно-силовых возможностей, координационных возможностей и  прикладных навыков.

Всероссийский комплекс ГТО включает 11 возрастных категорий. Это ступени ГТО 2020. По результатам сдачи нормативов уполномоченным органом выдается значок ГТО. Бронзовый, серебрянный или золотой значок ГТО.

Таблица ГТО представлена в удобном варианте. Здесь нормативы  ГТО для детей, ГТО для школьников, ГТО для мужчин, ГТО для женщин

[1-я ступень (6-8 лет)](https://normativov.net/gto-2020/#tog)

[2-я ступень (8-9 лет)](https://normativov.net/gto-2020/#idgto2)

[3-я ступень (11-12 лет)](https://normativov.net/gto-2020/#idgto3)

[4-я ступень (13-15 лет)](https://normativov.net/gto-2020/#idgto4)

[5-я ступень (16-17 лет)](https://normativov.net/gto-2020/#idgto5)

[6-я ступень (18-29 лет) мужчины](https://normativov.net/gto-2020/#idgto6m)

[6-я ступень (18-29 лет) женщины](https://normativov.net/gto-2020/#idgto6w)

[7-я ступень (30-39 лет) мужчины](https://normativov.net/gto-2020/#idgto7m)

[7-я ступень (30-39 лет) женщины](https://normativov.net/gto-2020/#idgto7w)

[8-я ступень (40-49 лет) мужчины](https://normativov.net/gto-2020/#idgto8m)

[8-я ступень (40-49 лет) женщины](https://normativov.net/gto-2020/#idgto8w)

[9-я ступень (50-59 лет) мужчины](https://normativov.net/gto-2020/#idgto9m)

[9-я ступень (50-59 лет) женщины](https://normativov.net/gto-2020/#idgto9w)

[10-я ступень (60-69 лет) мужчины](https://normativov.net/gto-2020/#idgto10m)

[10-я ступень (60-69 лет) женщины](https://normativov.net/gto-2020/#idgto10w)

[11-я ступень (70 лет и старше)](https://normativov.net/gto-2020/#idgto11)