

Ступени и нормы

Соревнования ГТО «Готов к труду и обороне» делятся на несколько ступеней – в зависимости от возраста участников и возможности выполнять упражнения различной сложности. Они значительно отличаются между собой – ведь разные категории людей способны на определенные уровни физической нагрузки. Всего выделяется 5 ступеней для детей школьного и дошкольного возраста и еще 6 уровней для взрослых (отдельно для мужчин и женщин).

Посмотреть полную информацию по каждой ступени Вы можете, нажав на иконку с интересующим Вас уровнем в представленной ниже таблице.

Первая часть таблицы нормативов 2023 ступеней ГТО по возрастам подходит [для школьников](#), вторая часть делится по половому признаку — для мужчин и женщин.

Нормы ГТО 2022: таблица нормативов для всех возрастов		
№	Возраст (лет)	Полные версии нормативов по ссылке
Школьники		
I	6-8	
II	9-10	
III	11-12	
IV	13-15	

Нормы ГТО 2022: таблица нормативов для всех возрастов

V	16-17	 5 ступень
Взрослые		
VI	18-24	 6 ступень (женщины)
	25-29	 6 ступень (мужчины)
VII	30-34	 7 ступень (женщины)
	35-39	 7 ступень (мужчины)
VIII	40-44	 8 ступень (женщины)
	45-49	 8 ступень (мужчины)

Нормы ГТО 2022: таблица нормативов для всех возрастов

IX	50-54	 9 ступень (женщины)
	55-59	 9 ступень (мужчины)
X	60-69	 10 ступень (женщины)
		 10 ступень (мужчины)
XI	70 и старше	 11 ступень (женщины)
		 11 ступень (мужчины)

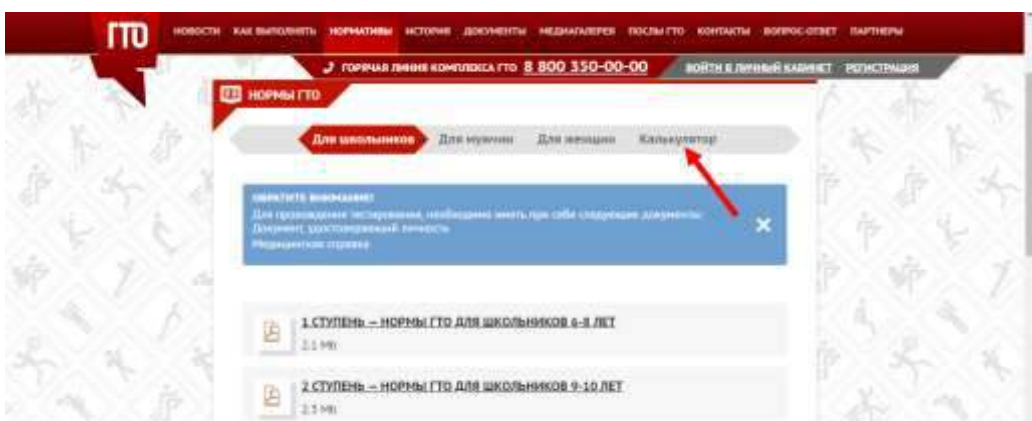
Сразу же ответим на вопрос, с какого возраста можно сдавать ГТО. Вы уже и сами поняли, нижняя граница возраста – 6 лет, а верхней границы не существует. Таблица нормативов по ступеням нормы ГТО 2023 включает в себя одиннадцать уровней – для детей и взрослых.

Таблица нормативов норм ГТО 2023 для всех возрастов также доступна на [официальном сайте](#):

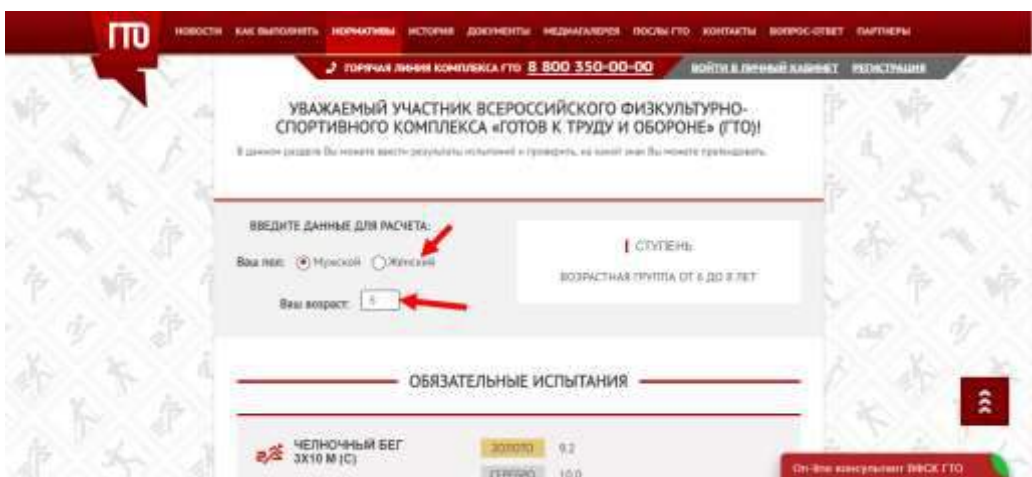
- Зайдите на сайт <https://www.gto.ru>;
- Откройте вкладку с соответствующим названием.



- На общероссийском портале есть калькулятор:



- Введите пол и возраст;



- Узнайте номер ступени и количество необходимых испытаний.

Кроме того, можно посетить выбранный центр тестирования и ознакомиться с бумажным вариантом программы. Некоторые регионы создают специальные информационные порталы или выкладывают данные на сайте мэрии/правительства области или региона.

Мы рассказали про нормативы по возрастам, но сдача норм ГТО в 2023 году включает в себя определенные дисциплины, о которых мы и поговорим ниже.