**Как получить значок ГТО?**

 ГТО — это федеральная программа в области спорта. Ее успешным участникам, главным образом учащимся старших классов и студентам, положены преференции. Однако с 2025 года претендовать на льготы смогут еще больше граждан. По предложению президента для участников ГТО разработают специальный налоговый вычет. Разбираемся, что это может быть, кто сможет его получить, а также как подготовиться к сдаче нормативов.

Главные задачи ГТО — популяризация спорта и активного образа жизни

ГТО — это комплекс физических упражнений, спортивных дисциплин и нормативов для граждан всех возрастов. Полное название программы —«Готов к труду и обороне». Она состоит из нескольких ступеней, а за успешную сдачу тестов на каждой участникам положены знаки отличия и некоторые льготы.

ГТО сегодня — это федеральная программа, которую реализуют в России с 2014 года по инициативе президента. Курирует проект Министерство спорта, оператор — ФСК ГТО АНО «Дирекция спортивных и социальных проектов.

Современный комплекс ГТО — это своего рода возрождение советской практики. Впервые подобную программу утвердили еще в 1930-х годах, и она просуществовала вплоть до 1990-х. Прежний комплекс ГТО состоял из различных упражнений, за успешное выполнение которых выдавали знак отличия. Его наличие считалось почетным, он же гарантировал некоторые льготы, например, при участии во всесоюзных соревнованиях.

Участие в программе ГТО — дело добровольное. Самый юный возраст участника — от шести лет, а вот верхняя граница не ограничена. Пробовать свои силы могут даже пожилые люди старше 70 лет.

 «Сегодня комплекс ГТО пользуется популярностью как среди взрослых, помнящих советскую систему, так и молодежи, которая видит в нем возможность в будущем начать заниматься профессиональным спортом.

**Что дает сдача ГТО**

Успешная сдача нормативов ГТО гарантирует участнику некоторые льготы. Вот главные из них.

* **Для школьников и абитуриентов**. За сдачу ГТО выпускникам старших классов положены дополнительные баллы по ЕГЭ. При наличии знаков отличия университет может прибавить от двух до 10 баллов. Важно: при поступлении учитывают награду, которую ученик получил не раньше последнего года.
* **Для студентов.** Тем, кто уже учится в университете или колледже, могут начислить повышенную стипендию. Однако эта льгота положена только участникам, получившим золотой знак отличия ГТО. Окончательное решение о повышенной стипендии принимает учебное заведение, исходя из количества студентов, претендующих на нее.
* **Для работающих граждан.** На свое усмотрение работодатели могут поощрять и поддерживать сотрудников, которые сдают нормативы ГТО. В частности, таким работникам могут выписать внеплановую премию или предоставить лишний выходной на время подготовки и сдачи нормативов.

**Налоговый вычет по ГТО — что это значит?**

С 2025 года успешно сдавшие ГТО россияне также смогут претендовать на специальный налоговый вычет. С таким предложением выступил президент Владимир Путин, выступая с посланием Федеральному собранию 29 февраля 2024 года.

«В первую очередь необходимо прописать рабочие механизмы, чтобы система работала без сбоев, электронную инфраструктуру, создать рабочие комитеты, которые будут действовать в тесном контакте с налоговой службой. Поскольку инициатива исходила от президента, предполагаю, что сделать постараются в кратчайшие сроки, возможно, в течение 7–9 месяцев, но все зависит от решения уполномоченных комитетов», — говорит Анна Данилова, общественный деятель, депутат МО Капотня.

Сам по себе налоговый вычет — это мера адресной поддержки населения, объясняет Ирина Гукова, основатель юридической компании GAP. Его можно получить [при покупке жилья](https://realty.rbc.ru/news/5e709ec99a7947ffe4444a17), оплате обучения, лечения или фитнеса, а также в ряде других случаев. Важно: рассчитывать на вычет могут только граждане, уплачивающие подоходный налог. «Соответственно, сдача нормативов не позволит получить льготы неработающим студентам, так как они изначально не являются плательщиками НДФЛ», — отмечает юрист. По аналогии с существующими вычетам, можно предположить, что получить компенсацию также не смогут неработающие пенсионеры, официально не трудоустроенные граждане, а также родители в декретном отпуск

**Значок ГТО**

Значок ГТО — это аналог медалей из большого спорта

За успешную сдачу нормативов ГТО участникам положены золотой, серебряный или бронзовый знак отличия. Внешне он стилизован под многоконечную звезду с изображением бегущего спортсмена на фоне трех разных цветов. Награду утверждают приказом Минспорта, а вручение проходит на торжественной церемонии.

**Золотой значок ГТО**

Золотой значок ГТО — высшая награда, которую можно получить на каждой ступени. Как и два других, он действителен только в своей возрастной группе. Когда участник переходит на новый уровень, например при исполнении 18 лет, пробовать свои силы на золото придется заново. «Золотые» нормативы одни из самых сложных. Например, мужчинам на 10-й ступени (от 30 до 34 лет) для получения золота в числе прочих тестов нужно пробежать 1000 м за 3 мин.

**Серебряный значок ГТО**

Серебряный значок ГТО — вторая по важности награда в физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне». Он также действителен во всех группах, но до момента пока человек не перешел на новую ступень. Для соискателей серебряной награды действуют нормативы, которые могут показаться легче «золотого уровня». Но на практике выполнить их не так просто. Например, на тот же забег в километр на 10-й ступени у мужчин отводится чуть больше времени — 4 мин.

**Бронзовый значок ГТО**

Бронзовый значок ГТО — третья награда, которую также можно получить на всех ступенях спортивного комплекса. Претендентам на бронзу придется выполнить все те же упражнения, что и соискателям золота и серебра. Разница только в нормативах. Для бронзы они могут показаться легче, хотя это не совсем так. Вот как выглядят требования к мужскому зачету на 10-й ступени в обязательных тестах на выносливость [:](https://www.gto.ru/files/uploads/stages/64183363f166d.pdf) бег на 1000 м и 3000 м за 5 мин. 2 с и 15 мин. 30 с соответственно.

**Ступени ГТО**

Первые шесть ступеней ГТО разработаны для школьников, остальные 12 — для взрослых

Комплекс ГТО состоит из 18 ступеней, сформированных по возрастам участников. Первая — это дети от 6 до 7 лет включительно, самая последняя — мужчины и женщины от 70 лет и старше. Отдельно существует аналогичная система для людей с разными физическими и интеллектуальными нарушениями.

Каждая ступень включает несколько упражнений на выносливость, гибкость, скоростные возможности, координацию. Часть упражнений обязательны, несколько видов можно выбрать по желанию. Дополнительно регионы могут вводить в программу, например, национальные спортивные дисциплины.

**Нормативы ГТО**

Для сдачи зачета ГТО придется выполнить как обязательные тесты, так и по выбору

Для каждой ступени ГТО действуют свои нормативы, отличающиеся для мужчин и женщин. Результаты испытаний измеряют в минутах, секундах, метрах или количествах раз. Чтобы претендовать на знак отличия, участнику нужно сдать 4–5 обязательных тестов и еще 2–3 на выбор. Точный набор зависит от конкретной ступени. Свериться с требованиями можно на сайте оператора в специальном онлайн-калькуляторе ГТО [[9].](https://www.gto.ru/norms#tab_calc)

**Нормы ГТО для дошкольников**

Для детей дошкольного возраста действует первая ступень ГТО. Проверить свои силы могут мальчики и девочки в возрасте шести-семи лет включительно. На первой ступени предложены шесть упражнений, четыре из которых обязательны.Через них оценивают скоростные возможности, выносливость и координацию. Нормативы для девочек и мальчиков разные.

Например, шестилетнему мальчику для золотого знака отличия придется в числе прочего пробежать 10 м за 3,1 с, выполнить семь наклонов из положения стоя и бросить набивной мяч двумя руками на 305 см.

**Нормы ГТО для школьников**

Школьный возраст охватывают пять ступеней — со второй по шестую. Требования к ученикам младших и старших классов разные, как и набор дисциплин. Например, мальчикам в возрасте 10–11 лет предложено проверить свои силы в беге на разные дистанции, прыжках в длину и подтягивании из виса. Для учеников постарше, 14–15 лет, набор упражнений по выбору включает в себя стрельбу из пневматической винтовки и подъем туловища из положения лежа на спине.

**Нормы ГТО для взрослых**

Взрослые упражнения начинаются с 7-й ступени или с 18 лет. Физические способности оценивают по тем же критериям, в числе которых скоростные и скоростно-силовые возможности, сила, выносливость и гибкость. Дополнительно смотрят на ряд прикладных умений. Например, в группе 35–39 лет учитывают туристские навыки в походе на 10 и более километров.

Самой пожилой и последней категории — 18-й ступени — предложены свои испытания. В частности, участникам от 70 лет и старше необходимо выполнить нормативы в смешанном передвижении на разные расстояния, скандинавской ходьбе и наклонах.

**Сколько баллов дают за ГТО?**

Сдавшие успешно ГТО абитуриенты могут получить до 10 дополнительных баллов при поступлении в вуз. Воспользоваться льготой разрешено всем учащимся: даже тем, кто выбрал не связанные со спортом специальности. С 2022 года вузы принимают в зачет все знаки отличия. Минимальное число баллов, которое можно получить за личные достижения, составляет 2 балла, а максимальное 10. Решение о том, сколько «прибавить» каждому абитуриенту принимает вуз.

Если будущий студент не успевает получить знак и удостоверение к нему до начала работы приемных комиссий, то можно предоставить выписку из приказа Минспорта. Такой документ должен быть заверен должностным лицом в области физической культуры и спорта.

**Справка для сдачи ГТО:**

Для сдачи нормативов комплекса ГТО необходим врачебный допуск. Все потенциальные участники проходят профилактический осмотр или диспансеризацию. Визит начинают с терапевта или педиатра для детей. Специалист проводит оценку здоровья, а также выдает направления к другим специалистам. Врач также может назначить углубленные исследования. После всего он определит общую группу здоровья и выдаст заключение по специальной форме.

**Кто может сдавать ГТО?**

Сдавать нормативы ГТО разрешено после медицинского осмотра

К испытания ГТО допускают граждан с I или II группой здоровь. Если после осмотра участнику ставят III группу, то решение выносят после дополнительных обследований. Не допускаются к сдаче нормативов спортивного-комплекса лица с IV и V группой, а также несовершеннолетние со специальной медицинской группой здоровья для занятий спортом.

При этом сдавать нормативы ГТО при условии допуска могут люди с нарушениями слуха, остаточным зрением или полной слепотой, низким ростом и ампутациями конечностей. Для таких участников предусмотрена своя система нормативов.

**Где можно сдать ГТО?**

Сдавать нормативы ГТО могут как граждане России, так и иностранцы с временной регистрацией и видом на жительство

Нормативы ГТО сдают в специальных центрах тестирования. На начало 2024 года в России их 2667, уточнили в АНО «Дирекция спортивных и социальных проектов». Выполнить сразу все нормативы ступени в один день невозможно. Тестирование по разным дисциплинам проходит на своих площадках, которые не всегда расположены в одном месте. На прохождение всех испытаний участнику дается один год, при этом на каждое упражнение есть только одна попытка.

Чтобы стать участником программы ГТО необходимо выполнить следующее.

1. Создать учетную запись на сайте оператора комплекса. Для этого придется ввести адрес электронной почты и дождаться письма с кодом активации.
2. Затем необходимо ввести личные данные: ФИО, пол, а также адрес проживания. Для несовершеннолетних в анкету вводят данные законного представителя.
3. После заполнения необходимой информации участник регистрируется, и ему присваивают уникальный идентификационный номер.
4. При наличии медицинского допуска и справки от врача участник подает заявку на прохождение испытаний в выбранной ступени. Это можно сделать в электронном виде либо посетив лично центр тестирования.
5. Далее необходимо выбрать из списка ближайший центр тестирования и уточнить даты зачетов. Записаться на него.
6. В заявленный день явиться на тест и попробовать свои силы. Информация о результатах автоматически добавится в базу оператора.
7. При успешном выполнении всех нормативов участник получает золотой, серебряный или бронзовый знак.