

Значок ГТО: зачем нужен и как его получить

Если вы хотите не просто заниматься спортом, а получать за это реальные бонусы, то вам нужен значок ГТО — он откроет новые возможности.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

УДОСТОВЕРЕНИЕ № АЖ763885



НАГРАЖДЕН(А)
ЗОЛОТЫМ ЗНАКОМ ОТЛИЧИЯ
ВСЕРОССИЙСКОГО
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО
КОМПЛЕКСА
«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)
1 СТУПЕНИ

Приказ от «25» 10 2021 г. № 127

Министр

О.В. Матыцин

Владельцы знаков отличия ГТО могут получить ощутимые преимущества и бонусы

Этот знак отличия присуждается после выполнения нормативов комплекса «Готов к труду и обороне». Награда дает ощутимые преимущества: от дополнительных баллов при поступлении в учебное заведение до налогового вычета. Расскажем, какие

значки ГТО существуют, чем они различаются, сколько баллов может прибавить золотой значок к результатам ЕГЭ, а также как правильно пройти все этапы — от медицинского допуска до финальной награды.

Главное о значке ГТО

Если хотите быстро понять суть или запомнить все самое важное из статьи, собрали для вас основные моменты о награде:

- Знак ГТО — это официальное подтверждение уровня физической готовности, которое выдается на основании успешно выполненных нормативов федеральной программы «Готов к труду и обороне».
- В зависимости от количества баллов и полноты пройденных испытаний участникам присваивается один из трех знаков: бронзовый, серебряный или золотой.
- Возраст участников делится на ступени — всего предусмотрено 11 категорий, охватывающих людей от 6 до 70 лет и старше. Каждой группе соответствует свой набор заданий.
- граждане с золотым знаком смогут воспользоваться налоговой льготой — вернуть часть налога на доход (до 2 340 ₽ при 13% ставке).
- Приемные комиссии вузов могут добавить от 1 до 10 баллов к сумме ЕГЭ за наличие золотого значка.
- Перед сдачей нормативов необходимо пройти медосмотр и получить официальный допуск от врача.
- Людям с инвалидностью предоставляются специальные условия: нормативы адаптируются с учетом особенностей организма.

- Для подготовки важно учитывать конкретные упражнения своей возрастной ступени, тренироваться регулярно и следить за техникой выполнения.
- Сдача нормативов проводится в официальных центрах тестирования, которые работают по всей стране. Запись — через сайт gto.ru.
- ГТО — это шанс сохранить активность, прокачать выносливость и научиться работать с телом в любом возрасте — от начальной школы до пенсионного периода.

Что такое знак отличия ГТО



Знак ГТО — это официальный символ, который вручается гражданам России за успешное выполнение установленных нормативов в рамках комплекса «Готов к труду и обороне». Он подтверждает, что участник обладает определенным уровнем физической подготовки, соответствующим его возрастной категории.

Возрожденная в 2014 году система охватывает широкую возрастную аудиторию — от детей шести лет до пожилых людей старше 70. Для каждой возрастной группы предусмотрены свои нормативы, которые отличаются по сложности и направленности. Испытания включают бег, силовые упражнения, метание, плавание и другие элементы, оценивающие выносливость, гибкость, силу и координацию.

Важно понимать: участие в комплексе — это не соревнование с другими, а добровольная проверка собственной физической формы. После сдачи нормативов и при соблюдении всех требований участник может получить знак отличия — золотой, серебряный или бронзовый — в зависимости от набранных баллов.

Что дает значок ГТО

Знак отличия комплекса «Готов к труду и обороне» — это не просто физкультурная награда. Он может принести участнику преимущества в учебе, работе и даже в вопросах налогообложения. Ниже разбираем, какую пользу дает значок в 2025 году.

Дополнительные баллы к ЕГЭ при поступлении



Знак ГТО дает преимущества при поступлении в некоторые вузы.

Обладатели золотого значка ГТО при поступлении в вуз могут рассчитывать на дополнительные баллы к сумме ЕГЭ. Их начисляет не государство автоматически, а конкретный вуз по своему усмотрению.

Максимальное количество баллов — зависит от правил приема конкретного учебного заведения, но в большинстве случаев один-два балла, 10 — это редкий максимум.

Учитываются в основном золотые знаки, полученные в выпускных классах средней школы, хотя в отдельных случаях приемные комиссии могут рассматривать и серебряные.

Чтобы баллы засчитали, необходимо предоставить официальное подтверждение — удостоверение участника и протокол центра тестирования. Также важно, чтобы с момента получения знака прошло не более года.

Налоговый вычет за значок ГТО

С начала 2025 года граждане, сдавшие нормативы ГТО и получившие знак отличия, могут воспользоваться новым стандартным вычетом по НДФЛ. Согласно закону [№ 176-ФЗ от 12.07.2024](#), вычет составит 18 000 ₽, что позволяет вернуть до 2 340 ₽ при ставке 13%.

Право на вычет возникает при наличии:

- действующего знака отличия ГТО;
- прохождения медосмотра в том же году, что и сдача нормативов.

Преимущества при трудоустройстве и службе

Значок может стать дополнительным плюсом при поступлении в военные учебные заведения, кадетские корпуса или на службу в силовые структуры. В отдельных ведомствах выполнение нормативов ГТО включено в систему внутреннего поощрения.

Некоторые компании также поощряют участие в тестировании, предлагая внутренние бонусы, дополнительный выходной или премию. Это особенно актуально в организациях, где поощряется здоровый образ жизни и активность сотрудников.

Виды значков ГТО

По итогам успешного выполнения нормативов комплекса участнику присваивается один из трех видов знака отличия: золотой, серебряный или бронзовый. Вид награды зависит от количества набранных баллов и полноты выполненных испытаний.

Золотой значок

Это высшая степень отличия в системе ГТО. Он выдается тем, кто показал высокие результаты по всем обязательным упражнениям и набрал достаточное количество баллов, установленное для своей возрастной ступени. Участник должен пройти медосмотр и получить официальный допуск к физической нагрузке.

Наличие золотого знака открывает доступ к следующим преимуществам:

- начисление дополнительных баллов к ЕГЭ;

- возможность получить налоговый вычет (с 2025 года);
- приоритет при зачислении в спортивные секции, вузовские сборные и т. д.

Серебряный значок

Такой знак выдается, если участник выполнил все необходимые упражнения, но с более скромными результатами, чем те, которые требуются для золота. Тем не менее серебро — это признание достойной физической формы, особенно среди школьников и студентов.

Серебряный знак может учитываться при поступлении в некоторые вузы (по усмотрению комиссии), а также служит мотивацией к дальнейшему прогрессу — переходу на золотой уровень.

Бронзовый значок

Бронзовый уровень подтверждает минимально допустимые результаты, достаточные для зачета в своей степени. Это знак того, что человек справился с базовыми физическими задачами и может претендовать на развитие.

— С бронзового уровня часто начинается путь в систему ГТО. Это хороший старт для тех, кто только возвращается к физической активности, — отмечает эксперт. — Важно, что бронзовый знак не замыкает движение, а наоборот — помогает поставить следующую цель и двигаться к ней шаг за шагом.

Ступени и нормативы ГТО



Выполнить все нормативы нужно в течение одного календарного года

Комплекс ГТО охватывает все возрастные категории — от младшего школьника до пенсионера. Для удобства участников нормативы распределены по 11 ступеням, каждая из которых учитывает физиологические особенности конкретного возраста.

В зависимости от ступени меняется не только набор испытаний, но и их уровень сложности: например, в младших категориях упор делается на общую координацию и гибкость, а в старших — на силу, выносливость и контроль над дыханием.

Как это устроено:

1. I ступень (6–8 лет). Самая младшая категория. Здесь упражнения максимально адаптированы под возраст: чаще всего это прыжки в длину с места, наклоны, бег на короткие дистанции. Метание и подтягивания — по желанию.

2. II ступень (9–10 лет). Появляется больше дисциплин: добавляются метание мяча, бег на выносливость. Важно развивать правильную технику и интерес к движению.

3. III ступень (11–12 лет). Возраст, в котором можно впервые задуматься о золоте. Уже есть обязательные упражнения на координацию, силовую выносливость (например, отжимания), гибкость и ловкость.

— В младших возрастах мы закладываем базу: важно не количество повторений, а качество исполнения и устойчивость привычки, — поясняет Исханов Аслан.

- 4. IV ступень (13–15 лет).** Переходный возраст, где подростки показывают реальные физические возможности. Здесь уже появляются подтягивания (или их женский аналог), более длинные дистанции, [упражнения на пресс](#) и метание снаряда.
- 5. V ступень (16–17 лет).** Уровень, с которого начинается зачет в ЕГЭ. Нормативы становятся ближе к взрослым: увеличиваются дистанции, возрастает требуемая сила и выносливость.
- 6. VI ступень (18–24 года).** Один из самых сложных этапов. Предполагаются высокие результаты: [бег на длинную дистанцию](#), подтягивания, плавание, метание гранаты (мужчины), стрельба, лыжные гонки зимой. В этом возрасте достигается пик физической формы.
- 7. VII ступень (25–29 лет).** Молодые взрослые, у которых нагрузки по-прежнему серьезные. Часто в этой ступени участвуют студенты, выпускники, военнослужащие и сотрудники силовых ведомств.
- 8. VIII ступень (30–34 года).** Физические требования немного снижаются, но остаются на достойном уровне. Испытания направлены на сохранение силы, гибкости, равновесия и аэробной выносливости.
- 9. IX ступень (35–39 лет).** Участники этой группы уже сталкиваются с возрастными изменениями, поэтому акцент смещается на контроль и стабильность. Тем не менее нормативы остаются динамичными и требуют системной подготовки.

10. X ступень (40–59 лет). Наиболее широкая ступень. Здесь главная задача — поддерживать активность. Сдача нормативов в этом возрасте — не просто достижение, а вклад в здоровье.

11. XI ступень (60 лет и старше). Самая старшая категория. Здесь возможна адаптация упражнений, а нормативы направлены на сохранение подвижности, равновесия, дыхательной устойчивости. Многие участники воспринимают сдачу ГТО как личную победу.

— Система ступеней позволяет человеку развиваться последовательно и безопасно. Это один из немногих государственных механизмов, который органично поддерживает активность с детства до глубокой зрелости, — подчеркивает эксперт.

Полный перечень нормативов по каждой ступени можно найти на [официальном сайте ГТО](#) — там же указаны балльные таблицы, обязательные и выборочные дисциплины. Нормативы регулярно пересматривают, и конкретные нагрузки и требования могут меняться.

Как получить знак отличия ГТО

Чтобы стать обладателем значка комплекса ГТО, необходимо пройти несколько обязательных этапов — от регистрации до получения итогового результата. Ниже расскажем, как это сделать пошагово.

1. Зарегистрироваться на сайте

Первым делом нужно создать личный кабинет на платформе gto.ru. В процессе регистрации указывают ФИО, дату рождения, контактные данные и регион проживания. После этого система присваивает участнику уникальный идентификационный номер (УИН) — он потребуется при сдаче нормативов.

2. Получить медицинский допуск

Перед тем, как приступать к физическим испытаниям, необходимо пройти медицинский осмотр. Для допуска к ГТО подходят следующие категории:

- 1–3 группы здоровья — для взрослых;
- основная и подготовительная группы — для детей и подростков.

Если у человека 1-я или 2-я группа здоровья, достаточно разрешения терапевта или педиатра. В случае подготовительной группы или 3-й категории здоровья потребуется заключение от врача спортивной медицины. Сдавать нормативы запрещено при наличии 4-й и 5-й группы здоровья, а также для специальных медицинских групп «А» и «Б».

Для лиц с инвалидностью предусмотрены адаптированные нормативы. Их разделяют на девять категорий, в зависимости от характера ограничения: нарушения зрения, слуха, ДЦП, ампутации конечностей, спинальные травмы и др.

Допуск выдается в поликлинике по месту жительства. Взрослым необходимо пройти ряд обследований, включая ЭКГ, флюорографию, лабораторные анализы, а также консультации у профильных специалистов.

3. Выбрать центр тестирования

После регистрации и получения меддопуска можно подобрать ближайший центр тестирования. Это делается через сайт или по телефону. Там же публикуются даты проведения испытаний.

4. Сдать нормативы

На тестирование нужно прийти с паспортом, медицинским допуском и своим УИН. Участник выполняет упражнения под наблюдением специалистов, результаты фиксируются в протоколе. Части нормативов обязательны, часть можно выбрать из предложенного списка.

5. Дождаться результатов

Центр тестирования обрабатывает данные и определяет, присваивается ли участнику знак отличия, и если да — какой именно. Баллы суммируются по установленной таблице.

6. Забрать знак

Если все нормативы сданы и условия выполнены, вы получаете золотой, серебряный или бронзовый наградной знак. О дате вручения сообщают в центре тестирования или через личный кабинет на сайте.

