

Лето — идеальное время, чтобы наконец заняться собой и проверить свои силы в выполнении нормативов ГТО. Тёплая погода, длинный световой день и отпуска создают все условия для активных тренировок и успешной сдачи испытаний.



Почему сдавать ГТО летом удобнее?

Комфортная погода и свежий воздух. Тёплая, сухая погода позволяет выполнять беговые дисциплины, прыжки и метание на открытых стадионах. А если наступает жара, многие центры тестирования проводят испытания в утренние или вечерние часы, чтобы участникам было комфортно. Парки, скверы и лесные массивы становятся естественными спортивными площадками, где тренироваться особенно приятно

Больше свободного времени. Летние каникулы и отпуска дают возможность уделять подготовке больше времени без отвлечения на учёбу или работу. Можно чаще и регулярнее тренироваться на стадионах и спортплощадках.

Подходит для всех возрастов и уровней подготовки. Комплекс ГТО сегодня разделён на 18 возрастных ступеней — от 6 лет до 70 и старше. Даже если вы никогда серьёзно не занимались спортом, можно начать с простых упражнений и постепенно наращивать нагрузку

Какие летние испытания можно сдать?

Летом открываются возможности для тех видов испытаний, которые особенно хороши на открытом воздухе:

Бег и кроссы: бег на 30, 60, 100 метров, а также бег на выносливость (1, 2, 3 км). Бег проводится на стадионе или ровной площадке с твёрдым покрытием

Плавание: один из главных летних нормативов. Тренировки в открытых водоёмах или бассейне помогают укрепить иммунитет, развить выносливость и координацию. Главное — соблюдать правила безопасности и выбирать разрешённые для купания места.

Лёгкая атлетика: прыжки в длину с места, метание спортивных снарядов на дальность.

Силовые упражнения на воздухе: подтягивания на перекладине, отжимания, поднимание туловища, наклоны вперёд на гимнастической скамье.

Смешанное передвижение и туризм: кросс по пересечённой местности или туристский

поход — испытания, идеально подходящие для летней природы.

Как организована сдача нормативов летом?

Специалисты рекомендуют проводить тестирование в определённой последовательности, начиная с менее энергозатратных упражнений: сначала проверяют гибкость и координацию, затем силу, скоростные возможности, и только в конце — выносливость. Это помогает участникам показать наилучшие результаты. Обычно сдача проходит в несколько дней: «зальные» виды испытаний чередуют с беговыми дисциплинами на стадионе .

Развеем главный миф: летом центры ГТО не работают?

Нет, это не так! Центры тестирования активно работают всё лето, принимая нормативы на стадионах, в парках и бассейнах по специальному летнему расписанию. Проводятся массовые акции «Лето с ГТО», где можно не только сдать нормативы, но и получить консультацию специалистов .

Как начать?

1. Зарегистрироваться на официальном сайте [GTO.ru](https://gto.ru) .
2. Узнать свою возрастную ступень и список необходимых нормативов.
3. Получить медицинский допуск.
4. Прийти в центр ГТО МБУ «ЦФСД» г Магнитогорска для выполнения нормативов в

любую субботу в 8.45, по адресу Советская 156/1 (ФОК Ровесник) или записаться на коллективное выполнение нормативов по телефону 34-23-67.

Лето — это не только время отпусков, но и отличный шанс проверить свои силы, улучшить физическую форму и получить заслуженный знак отличия. Не упустите возможность провести это лето активно и с пользой для здоровья!