

Лето — активный период для выполнения нормативов «Готов к труду и обороне» (ГТО). В это время по всей России проходят масштабные фестивали, а также мероприятия в школах и спортивных клубах. Однако тренировки и тестирования в жаркую погоду требуют особого внимания к безопасности.



Безопасность при сдаче ГТО летом

Летняя жара создает дополнительную нагрузку на организм. Чтобы подготовка и выполнение нормативов прошли успешно и без вреда для здоровья, важно соблюдать несколько правил:

Выбирайте время. Тренируйтесь и сдавайте нормативы рано утром (до 9-10 утра) или поздно вечером (после 20:00), когда спадает жара.

Пейте воду. Берите с собой бутылку воды и пейте небольшими глотками на протяжении всего времени, не дожидаясь сильной жажды.

Одевайтесь правильно. Носите легкую, светлую, дышащую одежду из синтетических тканей (они лучше отводят пот) и головной убор.

Ищите тень. По возможности занимайтесь в парках, лесополосах или на оборудованных площадках с тенистыми участками.

Не забывайте про водные процедуры. До и после тренировки принимайте прохладный душ, а во время занятий можно использовать смоченное в воде полотенце.

Снижайте нагрузку. В жару не стоит стремиться к рекордам. Лучше отдать предпочтение бегу трусцой, плаванию, спортивной ходьбе или командным играм.

Важные организационные моменты

Если вы планируете сдавать ГТО летом для получения знака отличия (особенно выпускникам школ), учитывайте следующее:

Очередность тестов. Тестирование обычно начинается с наименее энергозатратных видов (например, на гибкость), затем идут упражнения на координацию, силу, скорость, и только в конце — на выносливость (длинные беговые дистанции).

Сроки получения документов. Результаты ГТО утверждаются приказами Министерства спорта ежеквартально. Если вы сдадите нормативы в мае или июне (II квартал), приказ выйдет после 20 июля. Это может быть поздно для подачи документов

Летний сезон ГТО: фестивали, нормативы и особенности подготовки

Автор: Главный редактор

19.05.2026 11:37 - Обновлено 19.05.2026 11:44

в вузы (срок приема — до 25 июля). Поэтому выпускникам рекомендуют сдавать нормативы осенью-зимой.

Надеюсь, эта информация поможет вам успешно и безопасно пройти летние испытания ГТО. Если появятся другие вопросы, спрашивайте в центре тестирования ГТО по телефону 8(3519) 34-23-67 или приходите по адресу пр . Карла Маркса 164/3

.