

Сегодня ученики 10–11 классов приняли участие в сдаче норм ГТО. Всероссийский физкультурно–спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО) – полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации. Чтобы получить бронзовый, серебряный или самый лучший, золотой значок ГТО, нужно сдать нормативы по максимум 13 спортивным испытаниям: бегу, метанию предметов, сгибанию туловища и другим. Они проверяют выносливость, силу, гибкость и скоростные возможности человека. Важно, что большинство ВУЗов учитывают золотой значок ГТО, как индивидуальное достижение. [Фото](#)