«Готов к труду и обороне» (ГТО) — программа физкультурной подготовки в общеобразовательных, профессиональных и спортивных организациях в СССР, основная в единой и поддерживаемой государством системе патриотического воспитания молодежи. Существовала с 1931 по 1991 г. Охватывала население в возрасте от 10 до 60 лет.

ГТО для юношей и девушек 16-18 лет

N п/п	Виды упражнений	Юноши		Девушки	
		на серебряный значок	на золотой значок	на серебряный значок	на золотой значок
1	Бег 100 м (сек.)	14,2	13,5	16,2	15,4
2	Кросс				
	500 м (мин., сек.)	-	-	2.00	1.50
	1000 м (мин., сек.)	3.30	3.20	-	-
	или				
	Бег на простых коньках 500 м (мин., сек.)	1.25	1.15	1.30	1.20
3	Прыжок в длину (см)	440	480	340	375
	или				
	Прыжок в высоту (см)	125	135	105	115

4	Метание гранаты весом				
	500 г (м)	-	-	21	25
	700 г (м)	35	40	-	-
	или				
	Толкание ядра весом	-	-		
	4 кг (м, см)			6.00	6.80
	5 кг (м)	8	10	-	-
5	Лыжные гонки				
	3 км (мин.)	-	-	20	18
	5 км (мин.)	27	25	-	-
	или				
	10 км (мин.)	57	52	-	-
	В бесснежных районах:				
	Марш-бросок				
	3 км (мин.)	-	-	20	18
	6 км (мин.)	35	32	-	-
	или				
	Велосипедный кросс				
	10 км (мин.)	-	-	30	27
	20 км (мин.)	50	46	-	-
6	Плавание 100 м (мин., сек.)	2.00	1.45	2.15	2.00
7	Подтягивание на перекладине (количество раз)	8	12	-	-
	или				
	Подъем из виса в упор переворотом или силой (количество раз)	3	4	-	-
	Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре на гимнастической скамейке (количество раз)	-	-	10	12

8	Стрельба из малокалиберной винтовки				
	на 25 м (очки)	33	40	30	37
	или				
	на 50 м (очки)	30	37	27	34
	или				
	Стрельба из боевого оружия — начальное упражнение по программе начальной военной подготовки	удовлетворительно	хорошо	удовлетворительно	хорошо
9	Туристский поход с проверкой туристских навыков и ориентированием на местности	1 поход на 20 км или 2 похода по 12 км	1 поход на 25 км или 2 похода по 15 км	1 поход на 20 км или 2 похода по 12 км	1 поход на 25 км или 2 похода по 15 км
10	Спортивный разряд по:				
	а) автомобильному, водно-моторному, мотоциклетному, планерному, парашютному, самолетному, вертолетному, подводному спорту, морскому многоборью, биатлону, современному пятиборью, пулевой стрельбе, радиоспорту, ориентированию, борьбе (все виды), боксу	-	III	-	III
	б) любому другому виду спорта	-	II	-	II

Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. N 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)"

В целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения, **постановляю:**

1. Ввести в действие с 1 сентября 2014 г. в Российской Федерации Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО) - программную и нормативную основу физического воспитания населения.

2. Правительству Российской Федерации:

а) утвердить до 15 июня 2014 г. положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО);

б) начиная с 2015 года представлять Президенту Российской Федерации ежегодно, до 1 мая, доклад о состоянии физической подготовленности населения.

3. Правительству Российской Федерации совместно с органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации:

а) разработать и утвердить до 30 июня 2014 г. план мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО), а также принять меры по стимулированию различных возрастных групп населения к выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

б) обеспечить до 1 августа 2014 г. разработку и принятие нормативных правовых актов, направленных на реализацию мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) на федеральном, региональном и местном уровнях.

4. Установить, что реализация мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) осуществляется федеральными органами исполнительной власти и органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации в пределах бюджетных ассигнований, предусматриваемых указанным органам соответственно в федеральном бюджете и в бюджетах субъектов Российской Федерации.

5. Министерству спорта Российской Федерации:

а) осуществлять координацию деятельности федеральных органов исполнительной власти и органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации по реализации мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

б) представить в установленном порядке предложения о внесении в государственную программу Российской Федерации "Развитие физической культуры и спорта" изменений, связанных с введением в действие Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

6. Рекомендовать высшим должностным лицам (руководителям высших исполнительных органов государственной власти) субъектов Российской Федерации:

а) определить органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации, ответственные за поэтапное внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

б) разработать и по согласованию с Министерством спорта Российской Федерации утвердить до 1 августа 2014 г. региональные планы мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

7. Настоящий Указ вступает в силу со дня его официального опубликования.

Президент Российской Федерации В. Путин