



Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны,  
чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий

---

02.09.2020 03:09

**Золотой знак ГТО горноспасателя Андрея Кузнецова**



Командир отделения военизированного горноспасательного отряда Национального горноспасательного центра Андрей Кузнецов нормы комплекса ГТО сдавал в сентябре 2019 года в пос. Трудармейском, в Центре тестирования ГТО.

Андрей Евгеньевич решил попробовать свои силы в сдаче физкультурных норм по личной инициативе. Как говорит, всегда занимался спортом - для здоровья, от волейбола до штанги и лыж.

Андрей Кузнецов показывает пример своим троим детям. Старшие, сын и дочь, тоже увлекались любительским спортом – играли в волейбол, занимались тяжелой атлетикой. Непосредственно во время сдачи комплекса ГТО папу поддерживала младшая 9-летняя дочь София.

По правилам сдачи норм ГТО для разных возрастных категорий предлагаются различные испытания. Обычно для каждой ступени определяется около восьми видов спорта, которые нужно сдать для получения значка – пять из них утверждены, а остальные можно выбрать в рамках возрастной ступени из предложенного списка.

Андрей Кузнецов в рамках 8-ой возрастной ступени успешно выполнил нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО: стрельба, плавание, бег 60 м, бег 2000 м, отжимание или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, пресс или поднимание туловища из положения лежа на спине.

По итогам испытаний Андрей Кузнецов выполнил все нормы на золотой знак Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» 8 ступени (в своей возрастной группе)!

Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне».

«Готов к труду и обороне» — именно так называлась созданная в далеком 1931 году программа физического воспитания молодежи. Первые буквы этого девиза и составили известную нам аббревиатуру ГТО. Программа успешно просуществовала целых шестьдесят лет, но прекратила свое действие с развалом Советского Союза — в 1991 году. В 2014 году по инициативе Президента России В. В. Путина программа возобновила свое существование в улучшенном виде.

