**Испытания ГТО на 2022-2023 год.**

Список испытаний в 2022-2023 году остается прежним. В основном сюда входят: бег на разное расстояние, прыжки, подтягивания, кросс или бег на лыжах, плавание и другие.

Так как количество испытаний и их вид зависит от пола и возраста, список нельзя назвать единым для всех. Для многих существуют альтернативы: например, вместо бега на лыжах на 5 км можно пробежать кросс по пересеченной местности на такое же расстояние. Наличие альтернатив делает ГТО более доступным для каждого человека.

Нормативы комплекса ГТО 2022-2023

ГТО нормативы 2022-2023 изменчивы: для каждой возрастной ступени они свои. Также для женщин они более легкие, чем для мужчин. Это можно увидеть, сравнив обязательные испытания между собой. Испытания и их необходимое значение для получения значка подобраны таким образом, чтобы как можно больше желающих смогли выполнить их.

Для этого потребуется хорошая физическая подготовка, весь комплекс на это и рассчитан – на популяризацию спорта, но не только среди молодежи, но и среди всех возрастных групп, включая детей и пенсионеров.

Универсальны у комплекса не только необходимые результаты, но и сами испытания. Они могут отличаться для жителей регионов – например, если он заснеженный, на это будет сделан упор, и наоборот.

Кроме окружающей среды, на выбор испытаний для прохождения влияет сам человек – в зависимости от его предпочтений, он может пройти самые разные или заменить их доступной альтернативой, которая также указывается.