**Возраст - не помеха для ГТО**

Активный образ жизни полезен в любом возрасте. А после 50 лет просто необходим. Часто в старшем возрасте люди страдают различными заболеваниями. В основном это сердечно-сосудистые, диабет, гормональные нарушения. А занятия физкультурой, а в частности подготовка к сдаче ГТО, уменьшает риск заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Ходьба, бег, плавание, ходьба на лыжах – это огромная поддержка сердечно-сосудистой и легочной системы.

Современные нормативы ГТО позволяют оставаться в тонусе, люди, которые регулярно сдают подобные тесты, могут похвастаться прекрасным самочувствием, устойчивостью к заболеваниям и стрессам, прекрасной физической формой.