

ПАМЯТКА

как выполнить нормы ГТО

Проверь свои силы – выполни нормы ГТО!

Итак, вы решились проверить себя, но не знаете с чего начать? Следуйте инструкции.

1 ШАГ. Регистрация.

Пожалуйста, перейдите по ссылке: <https://user.gto.ru/user/register>
Заполнив анкету, гражданин становится участником ГТО, о чем получает подтверждение на указанный адрес электронной почты. Также вам присваивается идентификационный номер участника, состоящий из одиннадцати цифр. В личном кабинете можно ознакомиться с нормативами комплекса ГТО на бронзовый, серебряный и золотой значки отличия внутри его возрастной ступени.

Комплекс ГТО состоит из 11 ступеней в соответствии с возрастными группами от 6 до 70 лет и старше и нормативов по 3 уровням трудности, соответствующих золотому, серебряному, бронзовому знакам:

- I ступень - от 6 до 8 лет;
- II ступень - от 9 до 10 лет;
- III ступень - от 11 до 12 лет;
- IV ступень - от 13 до 15 лет;
- V ступень - от 16 до 17 лет;
- VI ступень - от 18 до 29 лет;
- VII ступень - от 30 до 39 лет;
- VIII ступень - от 40 до 49 лет;
- IX ступень- от 50 до 59 лет;
- X ступень- от 60 до 69 лет;
- XI ступень- от 70 лет и старше

2 ШАГ. Допуск врача.

Каждому, кто решил проверить свои силы – выполнить нормы ГТО, необходимо иметь для этого медицинский допуск. Основанием для допуска к испытаниям, входящим в ВФСК ГТО, является справка о подтверждении основной группы здоровья (для школьников), медицинское заключение с отметкой «Допущен» с подписью врача, заверенной личной печатью, при наличии подписи с расшифровкой ФИО врача.

Медосмотр можно пройти в поликлинике у врача-педиатра (терапевта), врача общей практики, врача по спортивной медицине.

3 ШАГ. Подача заявок

Для подачи коллективной заявки (для общеобразовательных организаций и высших учебных заведений, иных организаций) **необходимо**: участник желающий выполнить нормативы комплекса заполняет индивидуальную заявку, подает заявку ответственному лицу, который в свою очередь на основании заявки участника формирует коллективную заявку (для организаций). На место тестирования необходимо иметь: коллективную заявку, заявку каждого участника, медицинский допуск.

При наличии спортивного разряда необходимо предоставить скан копию приказа о присвоении.(В первую очередь).

Выписка из ПОЛОЖЕНИЕ о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)

(14. Лица, имеющие одно из спортивных званий или спортивные разряды не ниже второго юношеского и выполнившие нормативы испытаний (тестов), соответствующие серебряному знаку отличия, награждаются золотым знаком отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.)

При наличии прохождения туристического похода, достаточно представить справку о прохождении похода.

Центр тестирования: Ул. Вокзальная магистраль, 16 офис 711 т. 203-49-96, МБУ «Спортивный город»

Есть вопросы? Обращайтесь!

8 (383) 222-08-50,

Электронная почта: gto_nsk@admnsk.ru

Вконтакте: gto_novosibirsk

Сайт: www.sportgorod.nsk.su