

## Твои 5 шагов до знака ГТО

### Шаг 1 – регистрация на сайте [www.gto.ru](http://www.gto.ru)

Сайт [www.gto.ru](http://www.gto.ru) позволяет любому гражданину получить самую актуальную информацию о ходе внедрения комплекса ГТО, его историческом развитии, ознакомиться с инструкциями, в том числе с видеоуроками, о подготовке к выполнению нормативов комплекса ГТО, правильности выполнения испытаний, системе построения режима дня с учетом здорового питания и необходимого количества физических нагрузок.

На сайте участник заполняет специальную анкетную форму с установленным перечнем персональных данных: E-mail (на одного участника регистрируется 1 адрес E-mail), контактный номер телефона, адрес проживания участника, информация об образовании, фотография, (которая будет использоваться в личной карточке участника). Отправка анкеты на проверку позволяет стать участником комплекса ГТО, о чем он получает соответствующее письменное уведомление на указанный им адрес электронной почты.

Участие в комплексе ГТО сопровождается присвоением уникального ID-номера, который обязательно нужно запомнить участнику, данный номер будет личным номером на протяжении всего периода участия в ГТО.

Идентификационный номер состоит из 11 цифр:

- первые 2 цифры — содержат данные о календарном годе начала участия в комплексе ГТО;
- вторые 2 цифры — общепринятое цифровое обозначение субъекта Российской Федерации для определения места регистрации и выдачи учетной карточки;
- оставшиеся 7 цифр соответствуют порядковому номеру участника внутри текущего года и в пределах соответствующей территории.

Регистрация гражданина и присвоение номера ID позволяют ему попасть в личный кабинет комплекса ГТО на официальном Всероссийском интернет-портале [www.gto.ru](http://www.gto.ru), где участник может ознакомиться со списком обязательных испытаний, которые предстоит ему сдать и ознакомиться и определиться с видами испытаний по выбору.

Очень важно понимать, что если не зарегистрироваться на сайте и не получить ID номер, участник не будет допущен к официальной сдаче нормативов ГТО и следовательно не получит знак отличия!

При отсутствии технической возможности можно подать заявку с помощью сотрудников Центра тестирования, которые произведут регистрацию на официальном интернет - портале ГТО.

### Шаг 2 – заявка на выполнение

Получив доступ к личному кабинету на сайте гражданин выбирает удобный для себя центр тестирования.

Выбор центра позволяет участнику получить доступ в календарь для выполнения испытаний комплекса ГТО.

### Шаг 3 – получение медицинского допуска

Медицинский осмотр для допуска к выполнению нормативов и требований Комплекса ГТО осуществляется врачами-терапевтами, педиатрами, врачами общей практики и врачами по спортивной медицине в учреждениях с учетом результатов ранее пройденных медицинских осмотров.

В отношении допуска работников учреждений и предприятий допускается схема — медосмотра в здравпункте соответствующего учреждения или организации.

Исходя из результатов осмотра, медики принимают решения об определении группы состояния здоровья гражданина, о медицинской группе для занятий физической культурой и спортом, выдает разрешение (допуск) к подготовке и выполнению нормативов и требований комплекса ГТО.

Важно отметить, что допуск к выполнению нормативов и требований Комплекса ГТО получают только лица, относящиеся к основной медицинской группе.

Допуск к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО могут получить кроме лиц специальной медицинской группы «А» и «Б» лица, отнесенные к подготовительной медицинской группе, только после дополнительного медицинского осмотра.

#### **Шаг 4** – выполнение испытаний

Выполнять нормативы ГТО в рамках одной возрастной ступени можно в течение 365 дней, в зависимости от графика, установленного Вашим центром тестирования.

Согласно методическим рекомендациям, опубликованным на сайте [www.gto.ru](http://www.gto.ru), в один день возможно выполнить три-четыре вида испытания. Помните, что, в первую очередь, вы сами должны быть заинтересованы в успешном выполнении испытаний, чтобы показать лучший результат.

Соответственно, составляя индивидуальную карту участия в комплексе ГТО, важно грамотно подойти к вопросу распределения нагрузки на ваш организм.

#### **Шаг 5** – вручение знака отличия

Знак отличия оформляется после успешного выполнения необходимого количества видов испытаний в пределах вашей возрастной ступени. Представление к награждению знаков отличия организуется по итогам каждого календарного квартала центром тестирования, после чего оформляется приказ комитета по физической культуре и спорту правительства Еврейской автономной области (на серебряный и бронзовый знак) или Министерства спорта РФ (на золотой знак).

Знак отличия ГТО действует в рамках возрастной ступени, после чего должен быть подтвержден заново.