**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.

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

Центр тестирования: Ул. Вокзальная магистраль, 16 офис 711 т. 203-49-96, 222-08-54 МБУ «Спортивный город»

**Есть вопросы? Обращайтесь!**

8 (383) 203- 49-96; 8 (383) 222-08-54

Костенко Александр Дмитриевич, руководитель Центра тестирования

**Электронная почта:** [gto\_nsk@admnsk.ru](mailto:gto_nsk@admnsk.ru)

**Вконтакте:** gto\_novosibirsk

**Сайт:** www.sportgorod.nsk.su