



Что входит в нормы ГТО?

Новые нормативы сдачи ГТО включают в себя такие упражнения на гибкость, бег, отжимания, плавание и другие с учетом возраста и пола участников, а также уровень подготовки. Всего существует 11 ступеней, соответствующих разным возрастам, начиная с 6 лет и заканчивая 70 годами и старше.

Таблица нормативов для каждой возрастной группы есть на сайте:

gto.norm.ru.

Чтобы войти в личный кабинет ГТО, нужно зарегистрироваться на сайте <http://www.gto.ru/> (создать электронную почту, прикрепить фото в электронном виде, запомнить логин, пароль).

Участие в комплексе ГТО сопровождается присвоением гражданину уникального

идентификационного номера, состоящего из 11 цифр:

Следующий шаг – попадание в личный кабинет, где кроме автоматического ознакомления с нормативными показателями комплекса ГТО на бронзовый, серебряный и золотой знаки отличия внутри его возрастной ступени, гражданин выбирает удобный для себя Центр тестирования.



После выполнения гражданином 1-3 шагов, информация поступает в Центр тестирования для ее дальнейшей обработки, а также – вся информация собирается в автоматизированной базе данных комплекса ГТО.

При отсутствии технической возможности подать заявку и стать участником комплекса ГТО вам поможет сотрудник Центра тестирования МО Северский район-Мельниченко Светлана Сергеевна

Центр тестирования ГТО в Северском районе находится в МБУ СШ по шахматам № 4 ст. Северской по адресу: ст. Северская, ул.50 лет Октября,17, тел 8-86166-2-19-01

Ждем Вас с понедельника по пятницу с 9.00 до 17.00

В день сдачи нормативов ГТО необходимо иметь при себе медицинскую справку,

свидетельство о рождении (паспорт), можно ученический билет.

Выполнить все нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО в один день невозможно.

Необходимо понимать, что у вас есть только одна попытка при выполнении одного норматива, поэтому существуют рекомендации к недельному двигательному режиму.

С того момента, как ГТО начал внедряться в жизнь, возрос интерес к спорту. Есть система поощрений, Например, школьник, сдавший нормы на золотой знак, получает дополнительные баллы при поступлении в ВУЗ.

Желаем удачи и побед!

Дополнительно информацию вы можете посмотреть на сайте <http://www.gto.ru/>

Центр тестирования ГТО ст. Северской



Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»

Уважаемые родители!

Приглашаем Вас и вашего ребенка

Зарегистрироваться на сайте ГТО, сдать нормативы ГТО.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – программа, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление населения.

Комплекс ГТО это подготовка к выполнению и выполнение населением от 6 до 70 лет видов испытаний по трем уровням трудности, соответствующим

золотому, серебряному, бронзовому
знакам отличия «Готов к труду
и обороне».