

**ВЫПОЛНИ
НОРМЫ ГТО -
ПОЛУЧИ ЗНАК!**



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

Общероссийское движение «Готов к труду и обороне» - программа физкультурной подготовки, существовавшая в нашей стране с 1931 по 1991 г.г. и охватывающая население в возрасте от 10 до 60 лет. С ликвидацией Советского Союза комплекс ГТО прекратил свое существование. С 2014 года происходит возрождение комплекса ГТО на территории России.

Современный Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (далее по тексту - ВФСК ГТО) - полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.

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

Ступени	Возрастные группы	Уровни выполнения (знаки отличия)
I. СТУПЕНЬ	- возрастная группа от 6 до 8 лет	бронзовый, серебряный, золотой
II. СТУПЕНЬ	- возрастная группа от 9 до 10 лет	бронзовый, серебряный, золотой
III. СТУПЕНЬ	- возрастная группа от 11 до 12 лет	бронзовый, серебряный, золотой
IV. СТУПЕНЬ	- возрастная группа от 13 до 15 лет	бронзовый, серебряный, золотой
V. СТУПЕНЬ	- возрастная группа от 16 до 17 лет	бронзовый, серебряный, золотой
VI. СТУПЕНЬ	- возрастная группа от 18 до 29 лет	бронзовый, серебряный, золотой
VII. СТУПЕНЬ	- возрастная группа от 30 до 39 лет	бронзовый, серебряный, золотой
VIII. СТУПЕНЬ	- возрастная группа от 40 до 49 лет	бронзовый, серебряный, золотой
IX. СТУПЕНЬ	- возрастная группа от 50 до 59 лет	бронзовый, серебряный, золотой
X. СТУПЕНЬ	- возрастная группа от 60 до 69 лет	бронзовый, серебряный, золотой
XI. СТУПЕНЬ	- возрастная группа от 70 лет и старше	бронзовый, серебряный, золотой

Виды испытаний, входящие в состав ВФСК ГТО, направлены на определение уровня развития физических качеств человека: выносливости, силы, гибкости и его скоростных возможностей. Принципы ВФСК ГТО: добровольность, доступность системы подготовки для всех слоев населения, медицинский контроль, учет местных традиций и особенностей.

Итак, все желающие, относящиеся к I- XI ступеням ВФСК «Готов к труду и обороне» (6 – 70 лет и старше), могут сдать нормативные требования комплекса ГТО.

При поступлении в вузы лица, сдавшие успешно нормативы ГТО, получают дополнительные баллы (10 баллов).

Для участия в выполнении норм ВФСК ГТО необходимо:

1) Получить ID-номер на сайте www.gto.ru

Необходимо пройти регистрацию на официальном Интернет-портале «Готов к труду и обороне» по адресу www.gto.ru путем заполнения специальной анкетной формы. Отправка анкеты позволяет гражданину стать участником комплекса ГТО, о чем он получает соответствующее письменное уведомление на указанный им адрес электронной почты. Участие в комплексе ГТО сопровождается присвоением гражданину уникального **ID-номера, состоящего из 11 цифр**.

ВНИМАНИЕ: При отсутствии ID-номера результаты испытаний не могут быть внесены в интернет-портал, а значит, результаты не будут зачтены официально!

2) Получить в поликлинике от врача справку о допуске к сдаче норм ГТО.

3) Обратиться лично в Центр тестирования ВФСК ГТО г. Козьмодемьянска (руководитель центра – Голомысов Вячеслав Петрович), расположенный по адресу: г. Козьмодемьянск, Бульвар Космонавтов, д. 14, каб. 210, тел: 7-10-30), предоставив:

- документ, удостоверяющий личность;
- свой ID-номер, полученный при регистрации на официальном Интернет-портале «Готов к труду и обороне» www.gto.ru, с указанием Ф.И.О. и года рождения;
- справку от врача о допуске к сдаче норм ГТО.



Приглашаем к участию в сдаче норм ВФСК ГТО!

Желаем всем удачи!!!