**ГТО – твой путь к УСПЕХУ!**

****

**Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) - э**то программная и нормативная основа системы физического воспитания населения, устанавливающая государственные требования к его физической подготовленности.

**Структура комплекса ГТО** состоит из 11 ступеней и включает следующие возрастные группы:







**Виды испытаний комплекса ГТО** подразделяются на **обязательные испытания и испытания по выбору** в соответствии со ступенями структуры комплекса ГТО.

**Обязательные испытания, определяющие:**

**Скорость** - челночный бег и бег на короткие дистанции;

**Выносливость** - бег на длинные дистанции, скандинавская ходьба, смешанное передвижение;

**Силу** - подтягивания, сгибание и разгибание рук, рывок гири;

**Гибкость** - наклоны вперед из положения стоя.

**Испытания по выбору, определяющие**:

**Скоростно-силовые возможности** - прыжки в длину, метание спортивного снаряда, поднимание туловища из положения лежа на спине;

**Координационные способности** - метание теннисного мяча в цель;

**Прикладные навыки** - бег на лыжах, передвижение на лыжах, плавание, стрельба из пневматической винтовки (электронного оружия).

Для того, чтобы стать **участником движения комплекса ГТО**, необходимо пройти регистрацию в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» на Всероссийском портале комплекса по адресу: [www.gto.ru](http://www.gto.ru) путем заполнения специальной анкеты с установленным перечнем персональных данных.

Заполнение и отправка анкеты позволяет гражданину стать участником комплекса ГТО, о чем он получает соответствующее письмо на адрес электронной почты. Участие в комплексе ГТО сопровождается присвоением гражданину уникального идентификационного номера (УИН) и созданием личного кабинета участника.

Попадание в личный кабинет, где, кроме ознакомления с видами испытаний и нормативами на бронзовый, серебряный и золотой знаки отличия внутри его возрастной ступени и пола, гражданин выбирает удобный для себя центр тестирования.

****

****

Выбор центра тестирования позволяет участнику получить доступ в он-лайн календарь соответствующего центра тестирования и подать заявку на выполнение нормативов выбрав удобную для себя дату и время явки.

*При отсутствии технической возможности или недостаточном уровне компьютерной грамотности существует возможность подать заявку и стать участником комплекса ГТО путем явки в центр тестирования, с помощью сотрудников центра тестирования.*

 **Условиями допуска участника к прохождению тестирования являются:**

* Наличие заявки на прохождение тестирования;
* Правильность заполнения персональных данных участника, указанных при регистрации на портале;
* Предъявление документа, удостоверяющего личность;
* Предъявление медицинского заключения о допуске к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

После прохождения всех этих обязательных процедур, участник комплекса ГТО может приступить к выполнению нормативов, согласно выбранному графику.

Лица, успешно выполнившие нормативы испытаний, определенных ступеней комплекса ГТО, награждаются соответствующим [знаком отличия](http://base.garant.ru/70731286/#block_1000) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и удостоверением к нему.

*Образец и описание знака отличия комплекса ГТО, а также форма бланка удостоверения к знаку утверждены Министерством спорта Российской Федерации.*

