

## Как приступить к выполнению нормативов ГТО?

**Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс Готов к труду и обороне (ГТО)** - полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.

Чтобы приступить к выполнению нормативов ГТО, вы можете следовать этим шагам:

- 1. Регистрация на портале ГТО** - процедура тестирования включает обязательную регистрацию участника на Интернет-портале комплекса ГТО [www.gto.ru](http://www.gto.ru). Регистрация необходима для получения уникального идентификационного номера (УИН), номер привязывается к личному кабинету участника, в который в дальнейшем будут занесены результаты.
- 2. Изучение ступень комплекса ГТО, соответствующей вашему возрасту требований к ней:** ознакомьтесь с конкретными требованиями и нормативами ГТО. Эти данные можно найти на официальном сайте ГТО. Прежде чем начать выполнение нормативов, оцените свой текущий уровень физической активности и подготовки. Это поможет вам определить, с какого уровня начать тренировки.
- 3. Получение медицинского допуска:** перед выполнением испытаний (тестов) комплекса ГТО, необходимо получить мед допуск у терапевта по месту жительства. Справка является обязательной, согласно приказу Минздрава России от 23.10.2020 г. №1144н.
- 4. Запись в Центр тестирования комплекса ГТО.** На территории Чувашской Республики действуют 26 центров тестирования, в каждом муниципальном образовании. На территории Ядринского МО центр тестирования находится по адресу: 30 лет Победы, д.2 Б, тел. 8(83547)24-0-70, эл. почта: [fskpris@mail.ru](mailto:fskpris@mail.ru).
- 5. . Заявку на участие можно подать индивидуальную и коллективную.**
- 6. Выполнить испытания тесты комплекса ГТО:** в назначенный день необходимо выполнить испытаниями. При себе необходимо иметь спортивную форму, соответствующую испытанию.