

## Пять шагов до знака отличия ГТО

24 июля 2017

Хочешь получить знак отличия комплекса ГТО и присоединиться к числу их обладателей?

Тебе предстоит пройти 5 несложных шагов:

**Первый шаг** - регистрация на официальном интернет-портале Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО по адресу в сети [gto.ru](http://gto.ru).

Пройди регистрацию и получи уникальный идентификационный номер, который откроет тебе доступ к личному кабинету. Обращаем твое внимание, что все результаты прохождения испытаний ГТО будут отображаться именно там!

**Следующий шаг** – подай заявку на выполнение испытаний ГТО.

Ты можешь сделать это как через личный кабинет на сайте, так и придя в один из удобных для тебя центров тестирования.

Зарезервируй дату и время прохождения испытаний из предложенных в календаре тестирования, и не забудь в этот день прийти в центр тестирования.

Внимание! Чтобы твои результаты были максимально высокими, рекомендуется выполнять не более 4-х испытаний в день. Необходимо начинать от менее энергозатратных, заканчивая более энергозатратными испытаниями.

**Третий шаг** – получи медицинский допуск или справку, которая является обязательным документом.

Обратись в поликлинику по месту жительства или в поликлинику, где ты ежегодно проходишь медосмотр, и получи медицинский допуск к занятиям физической культурой и спортом.

Осталось только подготовиться и безопасно для своего здоровья пройти предстоящие испытания комплекса ГТО!

**Четвёртый шаг** – приходи в Центр тестирования в заявленный день, предъяви документ, удостоверяющий личность, медицинский допуск и выполни необходимые испытания. Помни, перед любой физической нагрузкой, важно провести разминку мышц. Это можно сделать прямо на площадке тестирования!

А такие виды, как стрельба, туристский поход, плавание и кросс по пересеченной местности, бег на лыжах – и вовсе будут проводиться Центром тестирования в соответствующих местах (в лесу, бассейне, тире).

И наконец, **пятый шаг** – если ты успешно выполнил все обязательные и дополнительные виды испытаний на знак отличия, то в течение трех месяцев тебе вручат знак отличия и удостоверение к нему в торжественной обстановке, в твоём учебном заведении или по месту работы.

Кстати, не забывай отслеживать свои результаты, ведь после прохождения испытаний сотрудники Центра тестирования вносят результаты в систему, и они незамедлительно отразятся в твоём личном кабинете.