

## Что такое ВФСК ГТО?

Современный комплекс «Готов к труду и обороне» (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.

- I. СТУПЕНЬ — возрастная группа от 6 до 8 лет
- II. СТУПЕНЬ — возрастная группа от 9 до 10 лет
- III. СТУПЕНЬ — возрастная группа от 11 до 12 лет
- IV. СТУПЕНЬ — возрастная группа от 13 до 15 лет
- V. СТУПЕНЬ — возрастная группа от 16 до 17 лет
- VI. СТУПЕНЬ — возрастная группа от 18 до 29 лет
- VII. СТУПЕНЬ — возрастная группа от 30 до 39 лет
- VIII. СТУПЕНЬ — возрастная группа от 40 до 49 лет
- IX. СТУПЕНЬ — возрастная группа от 50 до 59 лет
- X. СТУПЕНЬ — возрастная группа от 60 до 69 лет
- XI. СТУПЕНЬ — возрастная группа от 70 лет и старше

Для каждой специальной группы предусмотрен определённый комплекс упражнений, с которым можно ознакомиться на сайте [www.GTO.ru](http://www.GTO.ru).

## Что такое знак отличия ВФСК ГТО и как его получить?

Знак отличия оформляется после успешного выполнения необходимого количества видов нормативов испытаний в пределах вашей возрастной ступени. Представление к награждению знаков отличия организуется по итогам каждого календарного квартала центром тестирования, после чего издается приказ регионального органа исполнительной власти в области ФКС, а также приказ Министерства спорта России «О награждении золотыми знаками отличия ВФСК ГТО». Процедура оформления документов и изготовления знаков занимает 2-3 месяца. Награждение золотыми знаками отличия всегда происходит в торжественной обстановке.

## Где зарегистрироваться?

Одним из условий для успешной подачи заявки является регистрация участника тестирования на сайте Всероссийского интернет-портала [www.gto.ru](http://www.gto.ru). Участие в комплексе ГТО сопровождается присвоением гражданину уникального ID номера, состоящего из 11 цифр.

## Зачем нужна регистрация на сайте gto.ru?

Регистрация на сайте gto.ru нужна для того, чтобы Вашей учетной записи был присвоен ID-номер, который является уникальным идентификатором в АИС ГТО, позволяющим выполнять нормативы испытаний ВФСК ГТО в официальном режиме. **Благодаря ID-номеру Вы сможете просматривать результаты Выполненных Вами нормативов испытаний на сайте gto.ru.**

## Что такое медицинский допуск?

Каждому участнику необходимо обратиться в **поликлинику по месту жительства** (спортивный диспансер, спортивное учреждение, где может быть оформлен допуск на спортивное соревнование с ввязи с профессиональной спортивной деятельностью) **получить медицинский допуск** к выполнению нормативов испытаний ГТО с указанием диагноза и ограничений по здоровью.

## Информация о Центре тестирования ВФСК ГТО Калининского района:

Центр тестирования ГТО Калининского района имеет свой сайт [www.gtokalin.ru](http://www.gtokalin.ru) и свою группу в Вконтакте [vk.com/gto\\_kalin](https://vk.com/gto_kalin) с количеством участников более 6500 человек. Вся информация и новости ежедневно дублируются в официальной группе Вконтакте Центра спорта Калининского района ([vk.com/fokalin](https://vk.com/fokalin)), где количество участников превышает 6700 участников.

Территориально Центр тестирования расположен в Центре спорта Калининского района по адресу: ул. Демьяна Бедного 9А.

Начальник Центра тестирования – Сабаева Екатерина Петровна 597-72-56

Присоединяйся к движению ГТО, приходи в Центр тестирования ГТО Калининского района! Будь с нами, стань лучшим!