

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 18 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.

ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ — возрастная группа от 6 до 7 лет включительно

ВТОРАЯ СТУПЕНЬ — возрастная группа от 8 до 9 лет включительно

ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ — возрастная группа от 10 до 11 лет включительно

ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ — возрастная группа от 12 до 13 лет включительно

ПЯТАЯ СТУПЕНЬ — возрастная группа от 14 до 15 лет включительно

ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ — возрастная группа от 16 до 17 лет включительно

СЕДЬМАЯ СТУПЕНЬ — возрастная группа от 18 до 19 лет включительно

ВОСЬМАЯ СТУПЕНЬ — возрастная группа от 20 до 24 лет включительно

ДЕВЯТАЯ СТУПЕНЬ — возрастная группа от 25 до 29 лет включительно

ДЕСЯТАЯ СТУПЕНЬ — возрастная группа от 30 до 34 лет включительно

ОДИННАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ — возрастная группа от 35 до 39 лет включительно

ДВЕНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ — возрастная группа от 40 до 44 лет включительно

ТРИНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ — возрастная группа от 45 до 49 лет включительно

ЧЕТЫРНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ — возрастная группа от 50 до 54 лет включительно

ПЯТНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ — возрастная группа от 55 до 59 лет включительно

ШЕСТНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ — возрастная группа от 60 до 64 лет включительно

СЕМНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ — возрастная группа от 65 до 69 лет включительно

ВОСЕМНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ — возрастная группа 70 лет и старше

Для каждой специальной группы предусмотрен определённый комплекс упражнений, с которым можно ознакомиться на сайте 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. 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 IDномер, 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 связи 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 и свою группу в Вконтакте vk.com/gto_kalin. Вся информация и новости ежедневно дублируются в официальной группе Вконтакте Центра спорта Калининского района (vk.com/fokalin). Территориально Центр тестирования расположен в Центре спорта Калининского района по адресу: ул. Демьяна Бедного 9А.

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