

ПЯТЬ ШАГОВ ДО ЗНАКА ОТЛИЧИЯ ГТО

Для получения знака отличия ГТО предстоит пройти 5 несложных шагов:

Первый шаг - регистрация на официальном интернет-портале Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО по адресу в сети www.gto.ru. Пройди регистрацию и получи уникальный идентификационный номер, который откроет тебе доступ к личному кабинету. Обращаем внимание, что все результаты прохождения испытаний ГТО будут отображаться именно там!

Второй шаг – подай заявку на выполнение испытаний ГТО. Это можно сделать как через личный кабинет на сайте, так и придя в один из удобных для тебя центров тестирования.

Внимание! Чтобы 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.

Обратиться в поликлинику по месту жительства или в поликлинику, где вы ежегодно проходите медосмотр, и получите медицинский допуск к занятиям физической культурой и спортом.

Четвёртый шаг – прийти в Центр тестирования в заявленный день, предъявить документ, удостоверяющий личность, медицинский допуск и выполнить необходимые испытания.

Помните, перед любой физической нагрузкой, важно провести разминку мышц. Это можно сделать прямо на площадке тестирования!

Пятый шаг – если вы успешно выполнил все обязательные и дополнительные виды испытаний вам вручат знак отличия и удостоверение к нему.

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