

## **1. Что такое комплекс 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. 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.

Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО).

## **2. Хочешь знак отличия ГТО, но не знаешь, с чего начать?**

Начался новый учебный год – хороший повод выполнить испытания ГТО. Для учеников выпускных классов знак отличия ГТО может быть крайне полезен, так как увеличивает количество баллов при поступлении в ВУЗ. Однако выполнять нормативы может каждый. А как это сделать, мы описали ниже.

### **• ШАГ 1 - РЕГИСТРАЦИЯ НА САЙТЕ WWW.GTO.RU**

Для выполнения нормативов ГТО в официальном формате участнику необходимо пройти обязательную регистрацию на Всероссийском Интернет-портале комплекса ГТО на сайте: [www.gto.ru](http://www.gto.ru) (необходима действующая электронная почта) путем заполнения анкеты с установленным перечнем персональных данных.

**!ВАЖНО!** Заполнять персональные данные необходимо в соответствии с документом, удостоверяющим личность. При выявлении ошибок участник должен отредактировать персональные данные самостоятельно или обратиться в центр тестирования.

По завершению регистрации вы получаете УИН-номер (уникальный идентификационный номер) участника, состоящий из 11 цифр и доступ к личному кабинету, в котором Вы знакомитесь с нормативными показателями комплекса ГТО на бронзовый, серебряный и золотой знаки отличия внутри своей возрастной ступени, а затем сможете просматривать результаты, выполненных нормативов испытаний (тестов) на сайте в режиме онлайн.

**ВНИМАНИЕ:** для входа в личный кабинет на сайте [www.gto.ru](http://www.gto.ru) важно запомнить адрес электронной почты (ЛОГИН) и ПАРОЛЬ используемый при регистрации. Восстановление пароля возможно с помощью электронной почты. На один адрес электронной почты может быть зарегистрирован только один участник движения ГТО и присвоен один УИН-номер.

### **• ШАГ 2 - ПОДАЧА ЗАЯВКИ НА ВЫПОЛНЕНИЕ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ГТО**

Ознакомившись с нормативами и подготовившись к выполнению комплекса ГТО, участник обращается в Центр тестирования и определяет даты тестирования в соответствии с планом проведения мероприятий по выполнению нормативов ГТО.

Центр тестирования ежемесячно формирует план мероприятий с указанием мест тестирования по каждому виду испытания и принимают заявки на участие на конкретную дату.

Центр тестирования принимает как личные, так и коллективных заявки (трудовые коллективы, образовательные учреждения, учебные группы и т.д.) и дополнительно консультирует Вас по возникающим вопросам.

Контактный телефон Муниципального центра тестирования в Волхове: +7-993-205-6970  
E-mail: [gto-volkhov@bk.ru](mailto:gto-volkhov@bk.ru).

### **• ШАГ 3 - МЕДИЦИНСКИЙ ДОПУСК**

Тестирование участника осуществляется при предъявлении медицинской справки-допуска к выполнению нормативов ГТО от медицинского учреждения по месту жительства и/или от ГБУЗ ЛО Волховская межрайонная больница (кабинет спортивной медицины, г. Волхов, ул. Авиационная, 42, тел.: 8(81363) 6-10-10).

#### • ШАГ 4 - ВЫПОЛНЕНИЕ НОРМАТИВОВ ИСПЫТАНИЯ ПО ВИДАМ КОМПЛЕКСА

В день проведения тестирования участник прибывает на мероприятие и предъявляет СЛЕДУЮЩИЕ ДОКУМЕНТЫ:

- Документ удостоверяющий личность (паспорт, свидетельство о рождении для лиц до 14 лет);
- УИН – номер участника;
- Согласие на обработку персональных данных (для лиц до 18 лет согласие законного представителя);
- Медицинский допуск (единый от организации на всех участников в коллективной заявке) или персонально на каждого (справка – допуск);

Судейская бригада осуществляет оценку выполнения нормативов, фиксирует количественные и временные показатели (в зависимости от вида испытаний), вносит результат в протокол выполнения и передает в Центр тестирования для внесения результатов в личный кабинет участника.

Время, за которое вы можете выполнить испытания ГТО — это годовой отчётный период ЕДИНЫЙ для всех участников и равный календарному году с 1 января по 31 декабря.

#### • ШАГ 5 - НАГРАЖДЕНИЕ ЗНАКАМИ ОТЛИЧИЯ ГТО

Знак отличия оформляется после успешного выполнения необходимого количества видов нормативов испытаний (тестов) в пределах вашей возрастной ступени, результаты которых внесены в личный кабинет участника.

Представление к награждению знаков отличия организуется по итогам каждого календарного квартала Центром тестирования.

В I, II и III квартале к награждению представляются все участники, претендующие на золотой знак отличия, и участники, претендующие на бронзовый и серебряный знак отличия, при условии, что произошла смена возрастной группы.

В IV квартале к награждению представляются участники, претендующие на золотой знак отличия, и претендующие на бронзовый и серебряный знак отличия, факт присвоения которого установлен с момента начала календарного года или с момента изменения возрастной группы.

Процедура оформления документов и изготовления знаков занимает 2-3 месяца.

Знак отличия вручается вместе с удостоверением.

Получить ответы на все интересующие вопросы можно в центре тестирования комплекса ГТО, а также на официальном сайте Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО: <http://www.gto.ru>.

### **3. Что такое УИН?**

Все результаты выполнения испытаний заносятся в электронную базу данных ГТО (АИС ГТО) и поэтому без регистрации на сайте [gto.ru](http://gto.ru) выполнение нормативов невозможно. После регистрации на сайте каждому участнику комплекса присваивается уникальный идентификационный номер (УИН), состоящий из 11 цифр.

Значение цифр разберем на примере 19-47-0006133:

- Первые 2 цифры – календарный год, когда новый участник был зарегистрирован в системе и получил возможность пользоваться опциями личного кабинета. В нашем примере - это 2019 год.

- Вторые 2 цифры – общепринятое цифровое обозначение субъекта РФ для определения места регистрации. В нашем случае 47 регион – Ленинградская область.

- Оставшиеся 7 цифр – порядковый номер участника, который зарегистрировался в текущем году и на соответствующей территории. В нашем примере порядковый номер

6133, а это значит, что на момент регистрации участник был 6133 зарегистрированным в Ленинградской области в 2019 году.

УИН присваивается один раз и при переходе в другую возрастную ступень сохраняется. Поэтому важно записать свой УИН для дальнейшего выполнения нормативов.

#### **4. Что такое "Отчётный период ГТО", сколько "кварталов" он содержит и сколько времени нужно ждать знак.**

Напоминаем, что годовым отчётным периодом календарного года для участников всех возрастных ступеней (с I по XVIII), является период с 1 января по 31 декабря текущего года.

Годовой отчетный период - это время, за которое вы можете выполнить испытания ГТО. Другими словами, это период годности выполненных вами нормативов ГТО.

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

В отчете за каждый квартал приводятся:

1. Все участники, претендующие на золотой знак отличия, факт присвоения которого установлен в указанный период;
2. Все участники, претендующие на бронзовый и серебряный знак отличия, факт присвоения которого установлен в указанный период, при условии, что произошла смена ступени данного участника в указанный период.

Период действия каждого квартала:

- I квартал: с 1 января по 31 марта текущего года;
- II квартал: с 1 апреля по 30 июня текущего года;
- III квартал: с 1 июля по 30 сентября текущего года;
- IV квартал: с 1 октября по 31 декабря текущего года.

Обращаем ваше внимание, что коррекция нормативов в личном кабинете производится только в текущем квартале, так как коррекция данных в прошедшем квартале невозможна.

#### **5. Талисманы ГТО**

А вы знаете, что у комплекса ГТО есть талисманы? Сегодня познакомим вас с ними!)

- Медведь Потап. Медведь – это олицетворение силы, при этом он отлично плавает, лазает по деревьям и быстро бежит, что подтверждает гармоничное физическое совершенство данного персонажа.
- Леопард Вика. Талисман в виде леопарда олицетворяет скорость, а также подчеркивает его редкость, уникальность, эксклюзивность. Быстрый, красивый, гибкий, сильный и ловкий, смелый и хитрый, леопард представляет собой идеального хищника
- Волчонок Макар. Талисман олицетворяет выносливость. Волки очень стойкие, терпеливые и выносливые. Они могут преодолеть расстояние до 80 километров за сутки, а в отдельных случаях даже до 100 километров.
- Лиса Василиса - Талисман Василиса олицетворяет гибкость, подросток легко проассоциирует себя с лисичкой – он такой же «рыжий», имеет «острый», «свежий» ум, и так же ярко готов меняться от сезона к сезону. Гибкая, грациозная, быстрая лиса преуспела и в растяжке, и в хореографии, и в гимнастике.

- Зайка Лиза. Это маленький, но очень «спортивный» зверь, талисман олицетворяет прикладные навыки – прекрасно прыгает, а в природе даже умеет плавать. Лиза обладает присущей возрасту энергичностью, активностью, любознательностью, схватывает все на лету.

## **6. Полезность комплекса ГТО**

Всероссийский спортивно-физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) - представляет собой систему физического и морально-психологического воспитания граждан в России и является важной частью федерального проекта «Спорт - норма жизни» национального проекта «Демография».

Эта программа была разработана для поддержки здоровья, физической активности и духовного развития граждан. Какую пользу может принести выполнение испытаний (тестов) комплекса ГТО:

- **Здоровье:** Упражнения и физическая активность, включенные в программу ГТО, способствуют укреплению здоровья. Регулярные тренировки помогают поддерживать нормальный вес, улучшают сердечно-сосудистую систему, укрепляют мышцы и суставы.
- **Физическая подготовка:** ГТО включает разнообразные физические нормативы, которые способствуют развитию общей физической подготовки. Это может быть полезно для улучшения выносливости, силы и гибкости.
- **Духовное развитие:** В рамках ГТО также уделяется внимание духовному и морально-психологическому развитию личности. Это включает в себя выполнение заданий, связанных с общественными ценностями, патриотизмом и добровольчеством.
- **Формирование дисциплины и ответственности:** Участие в программах ГТО способствует формированию дисциплины, ответственности и усиливает понимание важности регулярной физической активности для общего благосостояния.
- **Социализация:** Участие в совместных мероприятиях и тренировках, предусмотренных ГТО, способствует социализации, создает возможности для общения и укрепляет чувство общности.
- **Патриотическое воспитание:** В современном обществе патриотизм и гражданская ответственность становятся все более важными аспектами воспитания молодого поколения. ГТО - особенно значимый комплекс, способствующий не только физическому развитию, но и формированию гражданской позиции и любви к Родине. В целом, ГТО направлен на формирование здорового образа жизни, физической активности и патриотизма, что в конечном итоге может положительно сказаться на обществе в целом.