ГТО

Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»

Цель:

- Мониторинг физической подготовленности
- Укрепление здоровья граждан

Принцип 4Д:

- Добровольность
- Доступность
- Допуск врача
- Для здоровья

СТУПЕНИ ГТО:

I ступень – 6-8 лет

II ступень – 9-10 лет

III ступень – 11-12 лет

IV ступень – 13-15 лет

V ступень – 16-17 лет

VI ступень – 18- 29лет

VII ступень – 30-39 лет

VIII ступень – 40-49 лет

IX ступень – 50-59 лет

X ступень – 60-69 лет

XI ступень – 70 лет и старше

Регистрация

К выполнению видов испытаний ВФСК ГТО допускаются лица, прошедшие регистрацию на сайте www.gto.ru и получившие ID номер

Например: **16-59-0001111** (где 16 - год, 59 - регион, остальные 7 цифр - ваш индивидуальный номер)

При регистрации Обратить внимание:

1. Наличие адреса электронной почты (с одного электронного адреса может зарегистрироваться только один участник).

2. Загружается личная фотография в электронном виде в формате «jpeg» с соотношением сторон 3х4 на светлом фоне.

3. Согласие на обработку персональных данных законных представителей несовершеннолетнего.

Медицинский допуск:

К выполнению видов испытаний ВФСК ГТО допускаются лица:

1. Указанные в коллективной заявке образовательного учреждения и относящиеся к основной медицинской группе.
2. Учащиеся относящиеся к подготовительной медицинской группе допускаются только после дополнительного медицинского осмотра.*

* Методическое пособие для медицинских работников «Организация медицинского сопровождения выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Содержание комплекса

- Виды испытаний (тесты) и нормативы, соответствующие возрасту.
- Рекомендации к недельному двигательному режиму.

Обязательные испытания

- Скорость (бег на короткие дистанции)
- Выносливость (бег на длинные дистанции)
- Сила (подтягивания, отжимания)
- Гибкость (наклоны)

* Участник, не выполнивший хотя бы один обязательных видов, не может быть представлен к награждению знаком отличия.

Испытания по выбору

- Скоростно-силовые возможности
- Координационные способности
- Прикладные навыки

* Особо обратить внимание на технику и чистоту выполнения видов испытаний!

Количество испытаний, необходимых для успешного выполнения комплекса

Знак отличия комплекса ГТО	I и II ступени	III-VI ступени
«Золотой знак»	7	8
«Серебряный знак»	6	7
«Бронзовый знак»	6	6

Вручение знаков отличия:

Присвоение знаков отличия производится в течении 60 рабочих дней с даты предоставления сводных протоколов региональному оператору ВФСК ГТО.

* Положение о ВФСК ГТО, Порядок награждения граждан РФ знаками отличия ВФСК ГТО.

Центр тестирования на территории Чусовского муниципального района:

тел. 4-58-29

e-mail: gto59-chusovoi@yandex.ru

сайт: www.gto59-chusovoi.nethous.ru

Руководитель ЦТ - Данилова Элина Николаевна (89082607704)

Главный судья ЦТ - Решетников Виктор Анатольевич