



# ТВОИ 5 ШАГОВ ДО ЗНАКА



Регистрация  
на сайте gto.ru



Получение  
медицинского  
допуска



Выбор  
площадки  
тестирования



Выполнение  
нормативов



Получение  
знаков отличия

# КАК ВЫПОЛНИТЬ НОРМАТИВЫ ГТО



# КАК ПОЛУЧИТЬ МЕДИЦИНСКИЙ ДОПУСК ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМАТИВОВ ГТО



Пойти к участковому врачу  
в свою поликлинику

В случае коллективной  
заявки от ОУ допуск  
проставляется медицинским  
работником школы



Получить справку с допуском  
к выполнению нормативов  
ГТО



Принести справку с допуском  
в день тестирования ГТО  
и предъявить организаторам  
на регистрации

# Площадка Школа №1468



## ВЫПОЛНЕНИЕ НОРМАТИВОВ ВФСК ГТО

Челночный бег 3x10, бег 30м,  
60м,100м, 1км,2км,3км

Прыжок в длину с места

Подтягивание, отжимание

Тест на гибкость

Метание теннисного,  
спортивного снаряда

Стрельба из пневматики

Поднимание туловища  
из положения лёжа

Рывок гири 16 кг

# ОТЧЕТНЫЙ ПЕРИОД ГТО



## ВЫПОЛНЕНИЕ НОРМАТИВОВ ВФСК ГТО

С 1 ИЮЛЯ ПО 30 СЕНТЯБРЯ

ВРУЧЕНИЕ ЗНАКОВ ДЕКАБРЬ

С 1 ОКТЯБРЯ ПО 30 ДЕКАБРЯ

ВРУЧЕНИЕ ЗНАКОВ МАРТ

**С 1 ЯНВАРЯ ПО 30 МАРТА**  
(срок выполнения нормативов для выпускников 1 марта)

**ВРУЧЕНИЕ ЗНАКОВ ИЮНЬ**

С 1 АПРЕЛЯ ПО 30 ИЮНЯ

ВРУЧЕНИЕ ЗНАКОВ СЕНТЯБРЬ

**ПРИКАЗ МИНСПОРТА РОССИИ №54 ОТ 28.01.2016Г.**

«Об утверждении порядка организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО»

# ВНИМАНИЕ ВЫПУСКНИКАМ!



Выполнить нормативы ГТО  
до 1 марта



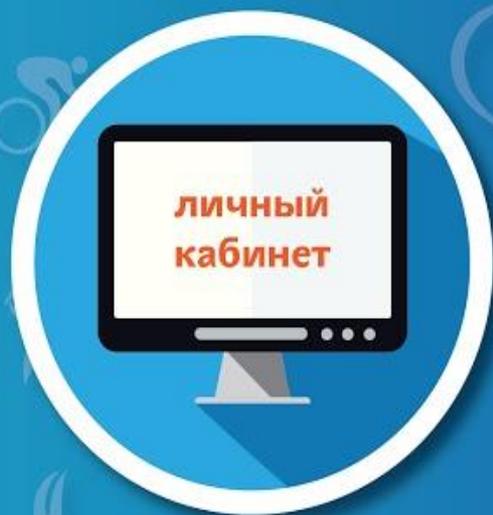
Получение знака  
в торжественной обстановке



Отнести  
удостоверение и знак в ВУЗ,  
получить дополнительные  
баллы к поступлению

Информацию по  
количеству баллов и  
порядку их  
начисления уточнять  
в выбранном ВУЗе

# ОБУЧАЮЩЕМУСЯ



**РЕГУЛЯРНОЕ ПОСЕЩЕНИЕ  
ЛИЧНОГО КАБИНЕТА  
НА САЙТЕ GTO.RU  
ЗАЛОГ ПОЛУЧЕНИЯ ЗНАКА**



**ВНИМАНИЕ!  
ВОЗМОЖЕН ПЕРЕХОД  
НА НОВУЮ ВОЗРАСТНУЮ  
СТЕПЕНЬ ГТО**