|  |  |
| --- | --- |
|  | **При сдаче нормативов ВФСК ГТО участник должен:** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |

|  |
| --- |
| http://qrcoder.ru/code/?https%3A%2F%2Fwww.gto.ru%2F&10&01. быть зарегистрирован на сайте ВФСК ГТО www.gto.ru для получения ID (УИН) номера |

 |
|  |  |  |  |  | сканируйте QR код для перехода на сайт |  |
|  | Регистрация на сайте gto.ru нужна для того, чтобы Вашей учетной записи был присвоен ID-номер, который является уникальным идентификатором на сайте ГТО, позволяющим выполнять нормативы испытаний (тестов) ВФСК ГТО в официальном режиме. Вы можете записаться на тестирования для выполнения нормативов ГТО в ближайшем центре тестирования ГТО, а также через Госуслуги. |
|  | 2. иметь медицинский допуск |
|  | Справка - допуск (допущен к сдаче нормативов ГТО, либо иметь отметку  1 или 2 группа здоровья основная) |
|  | Справка в бассейн (кожные покровы чистые, допущен до бассейна), для детей до 10 лет дополнительная справка на анализ энтеробиоз. |
|  | 3. **ознакомиться с видами испытаний(тестов) согласно своей возрастной ступени на сайте ВФСК ГТО www.gto.ru, посмотреть видео правильного выполнения тестов на сайте gto.sport.mos.ru/video/, запомнить (записать) виды и нормативы своей ступени.** |
|  | 4. ознакомиться с графиком работы Центра тестирования ВФСК ГТО на сайте ЦФКиС "Нарвская Застава" (www.nz-sport.ru), или на стенде информации |
|  | 5. **ЗАРЕГИСТРИРОВАТЬСЯ** на тестирование можно:- на Госуслугах - на сайте ЦФКиС "Нарвская Застава", www.nz-sport.ru  |
|  |   сканируйте QR код для перехода на сайт

|  |
| --- |
| http://qrcoder.ru/code/?https%3A%2F%2Fnz-sport.ru%2FGTO%2FGTO_tests.php&10&0или **предварительно записаться** на тестирование по телефону 377-58-83Вопросы можно задать по телефону или электронной почте: gto@nz-sport.ru |

 |
|  |  |  |  |  |
|  | Необходимо понимать, что у вас есть только одна попытка при Выполнении одного норматива. |
|  | **К Выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО необходимо готовиться в индивидуальном порядке и приходить в центр тестирования лишь тогда, когда Вы полностью уверены в успешном Выполнении нормативов испытаний (тестов) на самые Высокие показатели.** |