**ГТО – твой путь к УСПЕХУ!**

Уважаемые жители Уватского района! Приглашаем вас приступить к сдаче норм комплекса ГТО!

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) **–** это полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.

Комплекс ГТО состоит **из 11 ступеней** в соответствии с возрастными группами населения от 6 до 70 лет и старше.



Виды испытаний комплекса ГТО подразделяются на обязательные испытания и испытания по выбору в соответствии со ступенями структуры комплекса ГТО.

**Обязательные испытания, определяющие:**

**Скорость** - челночный бег и бег на короткие дистанции;

**Выносливость** - бег на длинные дистанции, скандинавская ходьба, смешанное передвижение;

**Силу** - подтягивания, сгибание и разгибание рук, рывок гири;

**Гибкость** - наклоны вперед из положения стоя.

**Испытания по выбору, определяющие**:

**Скоростно-силовые возможности** - прыжки в длину, метание спортивного снаряда, поднимание туловища из положения лежа на спине;

**Координационные способности** - метание теннисного мяча в цель;

**Прикладные навыки** - бег на лыжах, передвижение на лыжах, плавание, стрельба из пневматической винтовки (электронного оружия).

Для того, чтобы стать **участником движения комплекса ГТО**, необходимо пройти регистрацию в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» на Всероссийском портале комплекса по адресу: [**www.gto.ru**](http://www.gto.ru)путём заполнения специальной анкеты с установленным перечнем персональных данных.

Заполнение и отправка анкеты позволяет гражданину стать участником комплекса ГТО, о чём он получает соответствующее письмо на адрес электронной почты. Участие в комплексе ГТО сопровождается присвоением гражданину уникального идентификационного номера (УИН) и созданием личного кабинета участника.

Попадание в личный кабинет, где, кроме ознакомления с видами испытаний и нормативами на бронзовый, серебряный и золотой знаки отличия внутри его возрастной ступени и пола, гражданин выбирает удобный для себя центр тестирования. Выбор центра тестирования позволяет участнику получить доступ в он-лайн календарь соответствующего центра тестирования и подать заявку на выполнение нормативов, выбрав удобную для себя дату и время явки. При отсутствии технической возможности или недостаточном уровне компьютерной грамотности существует возможность подать заявку и стать участником комплекса ГТО путём явки в центр тестирования.

В Уватском районе Центр тестирования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» открыт на базе МАУ «Физкультурно-оздоровительный комплекс Уватского муниципального района» по адресу: **с.Уват, ул.Дорожная, д.7.** По вопросам прохождения испытаний, пожалуйста, обращайтесь к администратору Центра по телефону: **8-922-394-31-77** или электронной почте: **gto-uvat@mail.ru****.**

Полная информация о ВФСК "ГТО" - на сайте [www.gto.ru](http://www.gto.ru/)!

**Обращаем Ваше внимание, что условиями допуска участника к прохождению тестирования являются:**

-наличие заявки на прохождение тестирования;

правильность заполнения персональных данных участника, указанных при регистрации на портале;

-предъявление документа, удостоверяющего личность;

-предъявление медицинского заключения о допуске к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

После прохождения всех этих обязательных процедур, участник комплекса ГТО может приступить к выполнению нормативов, согласно выбранному графику.

Лица, успешно выполнившие нормативы испытаний, определённых ступеней комплекса ГТО, награждаются соответствующим [знаком отличия](http://base.garant.ru/70731286/#block_1000) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и удостоверением к нему.

****