**ПАМЯТНИКА УЧАСТНИКУ ВФСК ГТО**

**ШАГ 1. РЕГИСТРАЦИЯ**

* Заполнить заявку на Всероссийском интернет-портале [www.gto.ru](http://www.gto.ru);
* Получить индивидуальный номер участника (УИН).

Регистрация гражданина и присвоение номера ID позволяет ему попасть   
в личный кабинет комплекса ГТО на официальном Всероссийском интернет-портале [www.gto.ru](http://www.gto.ru), где участник может ознакомиться со списком обязательных испытаний, которые предстоит ему сдать и ознакомиться   
и определиться с видами испытаний по выбору. Очень важно понимать, что если не зарегистрироваться на сайте и не получить IDномер, участник не будет допущен к официальной сдаче нормативов ГТО и следовательно не получит знак отличия!

**ШАГ 2. ЗАЯВКА НА ВЫПОЛНЕНИЕ**

* Зайти на сайт <http://gsavangard.ru/> в раздел ГТО, 5 шагов до знака ГТО   
  и подать заявку на выполнение нормативов.

**ШАГ 3. ПОЛУЧЕНИЕ МЕДИЦИНСКОГО ДОПУСКА**

* Обратиться в медицинское учреждение;
* Получить медицинский допуск к занятиям физической культурой   
  и спортом (выполнению нормативов) с указанием группы здоровья.

**ШАГ 4. ВЫПОЛНЕНИЕ ИСПЫТАНИЙ**

* Явиться в Центр тестирования в день испытаний (к определенному времени, согласно заявке);
* Зарегистрироваться при помощи УИН, паспорта и медицинского допуска;
* Выполнить разминку и приступить к испытаниям ВФСК ГТО.

Согласно методическим рекомендациям, опубликованным на сайте [www.gto.ru](http://www.gto.ru), в один день возможно выполнить три-четыре вида испытания. Помните, что, в первую очередь, Вы сами должны быть заинтересованы в успешном выполнении испытаний, чтобы показать лучший результат. Соответственно, составляя индивидуальную карту участия в комплексе ГТО, важно грамотно подойти к вопросу распределения нагрузки на Ваш организм.

Участник комплекса ГТО может выполнить нормативы, необходимые для получения знака отличия, за ОТЧЕТНЫЙ ПЕРИОД.

Отчетный период для учащихся образовательных учреждений и для трудоспособного населения отчетный период начинается с 1 января   
и длится до 31 декабря.

Если при выполнении испытаний ГТО Вас не устраивает результат, то данное испытание можно перевыполнить. Выполнение одного норматива испытаний (теста) возможно не более одного раза не ранее, чем через 45 дней после первой попытки.

***ИНФОРМАЦИЯ ПО ПЕРЕХОДЯЩЕЙ (ПЕРЕХОДНОЙ) СТУПЕНИ***

Наличие возрастных ступеней комплекса ГТО по своей сути предполагает, что актуальность результатов, как и сами нормативные показатели, имеют место лишь в пределах возрастной ступени. Соответственно, переход по возрасту в следующую ступень влечет аннулирование всех результатов предыдущей ступени, и влечет выполнение испытаний по текущей возрастной ступени в соответствии с другими показателями, а в ряде случаев даже и другие нормативы.

**ШАГ 5. ВРУЧЕНИЕ ЗНАКА ОТЛИЧИЯ**

* Ждать сообщение о вручении знака отличия;
* Прийти на торжественную церемонию награждения и получить знак отличия.

После выполнения участниками всех необходимых нормативов ГТО результаты выгружаются Центром тестирования в АИС ГТО (автоматизированную информационную систему) и отображаются в личном кабинете участника комплекса ГТО на сайте [www.gto.ru](http://www.gto.ru). Если ты успешно выполнил все обязательные и дополнительные виды испытаний на знак отличия, то после каждого квартала (квартал – 3 месяца) отчетного периода на сайте публикуется Приказ Министерства спорта РФ «О награждении золотыми знаками отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)», и ты будешь приглашен на торжественную церемонию награждения, где будет вручен заветный знак,  
 а также удостоверение к нему.

Присвоение знака отличия осуществляется по «нижней планке». Если хотя бы один из видов испытаний был выполнен на бронзовый знак отличия, то будет присвоен бронзовый знак несмотря на то, что все остальные испытания были выполнены на «золото» или «серебро».

Награждение происходит в торжественной обстановке, но при желании участника его могут наградить в районном Центре тестирования ГТО   
в удобное для него время.