

КАК ВЫПОЛНИТЬ НОРМАТИВЫ ГТО

1 ЭТАП

Регистрация

Зарегистрируйтесь по ссылке www.gto.ru и получите индивидуальный номер (УИН).
В личном кабинете ознакомьтесь с обязательными и необязательными нормативами для вашей возрастной группы.

2 ЭТАП

Медзаключение

Получите у педиатра / терапевта / врача спортивной медицины допуск к участию в мероприятиях по оценке выполнения нормативов испытаний комплекса ГТО.

3 ЭТАП

Запишитесь на выполнение нормативов по ссылке gto.moscow.sport



- выберите удобный день,
- заполните личные данные.

4 ЭТАП

Выполнение нормативов

Приходите в спортивной одежде и обуви на площадку для выполнения нормативов ГТО

Необходимо взять:

-  документ, удостоверяющий личность
-  медицинский допуск

5 ЭТАП

Награждение

Если при выполнении всех нормативов набрано необходимое количество баллов, позднее вам вручат знак отличия ГТО в золотом, серебряном или бронзовом виде в зависимости от результата.