

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.sport.mos.ru

- 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.