



**Уважаемые ребята,**

**приглашаю Вас принять участие в сдаче норм ГТО!**

**Для этого необходимо:**

***1.***     ***Регистрация на сайте ГТО*** - [**https://user.gto.ru/user/register**](https://user.gto.ru/user/register)

Выполнение такой регистрации [*(инструкция)*](https://www.dropbox.com/s/mtc6uqydl5x6wg5/%D1%80%D0%B5%D0%B3%D0%B8%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F%20%D0%93%D0%A2%D0%9E.pdf?dl=0) не несёт особых сложностей, единственное, что в процессе её выполнения вам может понадобиться помощь ваших родителей или опекунов *(то есть людей, которые при отсутствии у вас родителей заботятся о вас)*.

После регистрации участнику присвоят 11-значный код (УИН). Первые 2 цифры – это стартовый год участия, далее идет обозначение субъекта, где будут проходить тесты. Остальные знаки – порядковый номер участника – **ЗАПОМНИ СВОЙ УИН!**

***2.***     ***Изучение нормативов -***[***https://user.gto.ru/norms***](https://user.gto.ru/norms)

***3.***     ***Подготовиться к тестам***

Каждый участник решает сам, как ему тренироваться и готовится к сдаче ГТО. Важным моментом является правильное распределение сил и тренировок, т.к. все нормативы сдаются с 1 января и до конца текущего года. Не успевшие сдать нормативы в текущем календарном периоде, теряют сданные показатели. Их придется заново проходить в новом году.

4.     ***Пройти медицинский осмотр***

В целях контроля состояния здоровья каждого испытуемого центры тестирования запрашивают справку о допуске к сдаче норм ГТО. Если предстоит участие целому классу, то справка для сдачи ГТО может быть получена через коллективную заявку. Срок действия бумаги – 1 год.

5.     ***Заполнить заявку на участие в тестировании ВФСК ГТО*** –[***ФОРМА ЗАЯВКИ***](https://www.dropbox.com/s/hqn6vvwkl1i3nso/03_-Zayavka-na-uchastie-v-testirovanii_ID.doc?dl=0)

6.     ***Прийти с хорошим настроением к месту сдачи норм ГТО***, имея при себе:

       Паспорт

       Медицинскую справку

       Заявку