

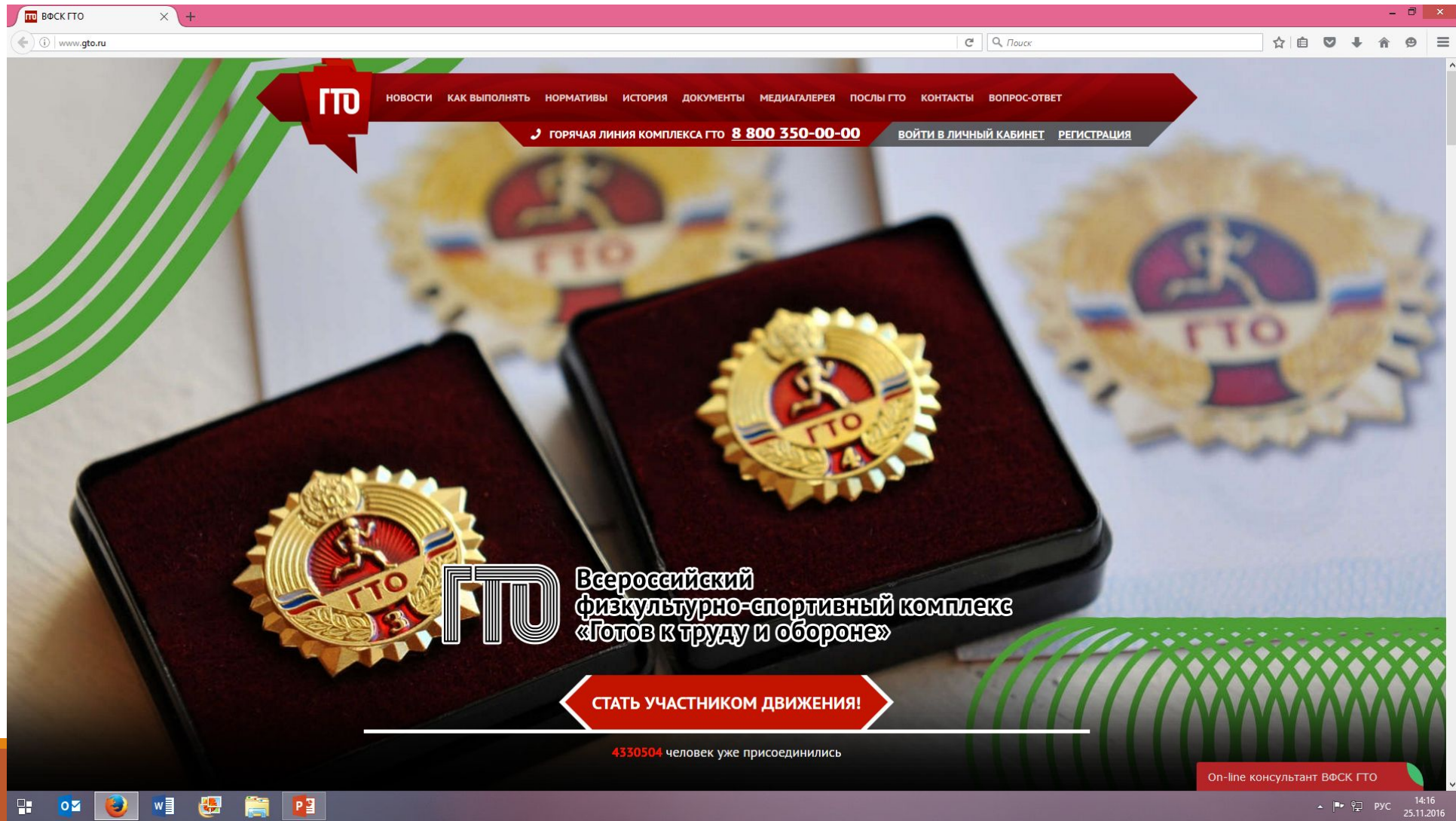
**Указа Президента Российской Федерации  
от 24.03.2014 № 172 «О Всероссийском  
физкультурно-спортивном комплексе  
«Готов к труду и обороне»**

С 01.09.2014 года согласно Указа Президента Российской Федерации от 24.03.2014 № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне», в целях совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепления здоровья населения, действует программа «Готов к труду и обороне» (ГТО)

В целях реализации данной программы информируем Вас о необходимости регистрации на сайте

[www.gto.ru](http://www.gto.ru)

для сдачи норм ГТО



The screenshot displays the website interface for the GTO program. At the top, a navigation bar includes links for 'НОВОСТИ', 'КАК ВЫПОЛНЯТЬ', 'НОРМАТИВЫ', 'ИСТОРИЯ', 'ДОКУМЕНТЫ', 'МЕДИАГАЛЕРЕЯ', 'ПОСЛЫ ГТО', 'КОНТАКТЫ', and 'ВОПРОС-ОТВЕТ'. A prominent red banner features the GTO logo and the text 'ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ КОМПЛЕКСА ГТО 8 800 350-00-00' along with buttons for 'ВОЙТИ В ЛИЧНЫЙ КАБИНЕТ' and 'РЕГИСТРАЦИЯ'. The main visual is a photograph of two gold GTO medals in their presentation cases, with a third medal visible in the background. The medals feature a running figure and the GTO logo. A large, stylized GTO logo is overlaid on the image, accompanied by the text 'Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»'. A red call-to-action button at the bottom center reads 'СТАТЬ УЧАСТНИКОМ ДВИЖЕНИЯ!'. Below this, a counter indicates '4330504 человек уже присоединились'. In the bottom right corner, there is a chat window for 'On-line консультант ВФСК ГТО'. The browser's address bar shows 'www.gto.ru' and the system tray at the bottom displays the date '25.11.2016' and time '14:16'.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

СТАТЬ УЧАСТНИКОМ ДВИЖЕНИЯ!

4330504 человек уже присоединились

On-line консультант ВФСК ГТО

**Комплекс ГТО состоит из 11 ступеней в соответствии с возрастными группами населения от 6 до 70 лет и старше и нормативов по 3 уровням трудности, соответствующих золотому, серебряному и бронзовому знакам.**



I	СТУПЕНЬ	- возрастная группа от 6 до 8 лет
II	СТУПЕНЬ	- возрастная группа от 9 до 10 лет
III	СТУПЕНЬ	- возрастная группа от 11 до 12 лет
IV	СТУПЕНЬ	- возрастная группа от 13 до 15 лет
V	СТУПЕНЬ	- возрастная группа от 16 до 17 лет
VI	СТУПЕНЬ	- возрастная группа от 18 до 29 лет
VII	СТУПЕНЬ	- возрастная группа от 30 до 39 лет
VIII	СТУПЕНЬ	- возрастная группа от 40 до 49 лет
IX	СТУПЕНЬ	- возрастная группа от 50 до 59 лет
X	СТУПЕНЬ	- возрастная группа от 60 до 69 лет
XI	СТУПЕНЬ	- возрастная группа от 70 лет и старше

Каждая ступень включает в себя обязательные тесты и тесты по выбору.

**К обязательным испытаниям (тестам)** относятся испытания по определению уровня развития скоростных возможностей (бег на короткие дистанции), гибкости (наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье), выносливости (бег на длинную дистанцию, скандинавская ходьба, смешанное передвижение), силы (подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, иначе отжимание, рывок гири 16 кг), и с учетом ступеней комплекса ГТО.

Тесты по выбору подразделяются на испытания по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей (прыжок в длину с места или с разбега; метание мяча и спортивного снаряда; поднимание туловища из положения лежа на спине), координационных способностей (метание мяча в цель), овладению навыками прикладного характера (бег на лыжах, стрельба из пневматической винтовки, плавание, туристский поход).

Для того, чтобы начать выполнять нормативы ГТО необходимо зарегистрироваться на сайте

**www.gto.ru**, выбрать Центр тестирования, подать заявку, выполнить испытания, получить

знак отличия.

ГТО | Регистрация | ВФС... ×

https://user.gto.ru/user/register

ГТО НОВОСТИ КАК ВЫПОЛНЯТЬ НОРМАТИВЫ ИСТОРИЯ ДОКУМЕНТЫ МЕДИАГАЛЕРЕЯ ПОСЛЫ ГТО КОНТАКТЫ ВОПРОС-ОТВЕТ

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ КОМПЛЕКСА ГТО 8 800 350-00-00

ВОЙТИ В ЛИЧНЫЙ КАБИНЕТ РЕГИСТРАЦИЯ

**ГТО** Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

**РЕГИСТРАЦИЯ**

Уважаемый участник Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)! Благодарим за внимание к комплексу ГТО и рады приветствовать Вас на странице регистрации.

Прежде чем перейти к регистрации, заполните, пожалуйста, нижеуказанные поля.

Укажите, пожалуйста, существующий адрес электронной почты, который зарегистрирован на Вас. Обращаем Ваше внимание, регистрация на интернет-портале с одного электронного адреса возможна только один раз. Все почтовые сообщения с интернет-портала будут отправляться на этот адрес. Адрес электронной почты будет использован только по Вашему желанию: для восстановления пароля или получения новостей и уведомлений.

\* Почтовый электронный адрес

Просим повторно ввести ранее указанный электронный адрес, чтобы избежать ошибок в написании.

\* Повторите электронный адрес

Укажите, пожалуйста, пароль Вашего личного кабинета на интернет-портале. Обращаем Ваше внимание, что пароль должен содержать не менее 6 символов и состоять из латинских букв и цифр.

\* Пароль

On-line консультант ВФСК ГТО

14:22 25.11.2016

## **Регистрация на сайте:**

- необходимо зайти на сайт по адресу: [www.gto.ru](http://www.gto.ru);
- на странице РЕГИСТРАЦИЯ необходимо заполнить все разделы: фамилия, имя, отчество, пол, дата рождения, обязательно код картинки;
- на странице Адрес Регистрации по Прописке внести свои адресные данные;
- после этого необходимо указать свою электронную почту и мобильный телефон.



# На одну электронную почту можно зарегистрировать только одного пользователя.

Это объясняется тем, что электронная почта является аналогом цифровой подписи. Таким образом, при утере пароля от личного кабинета в АИС ВФСК ГТО, пользователь сможет возобновить его работу с помощью электронной почты, указанной при регистрации



- на странице Регистрации в разделе №3 необходимо указать Информацию об образовании, о трудоустройстве;
- указать три предпочтительных вида спорта;
- загрузить фотографии;
- ввести пароль для Вашего личного кабинета в АИС ГТО;
- поставить «галочку» на «Согласие на обработку персональных данных»;

После регистрации на указанный Вами адрес электронной почты придет сообщение. Для подтверждения созданного профиля подтвердите свою регистрацию, НАЖАВ по ссылке. Вы попадёте на сайт для входа в личный кабинет.

**Регистрация завершается присвоением участнику уникального идентификационного номера (далее - УИН), состоящего из 11 цифр:** первые 2 цифры - указывают на календарный год регистрации; вторые 2 цифры - цифровое обозначение субъекта Российской Федерации для определения места регистрации участника; следующие 7 цифр - порядковый номер участника.

**Выбор Центра тестирования и подача заявки в Центр тестирования:**

Благодаря личному ID-номеру Вы сможете в Центр тестирования для выполнения нормативов ГТО, а также просматривать результаты выполненных Вами нормативов испытаний (тестов) в личном кабинете на сайте [gto.ru](http://gto.ru).

Заявка и согласие на обработку персональных данных подается на бумажном носителе в Центр тестирования ГТО города Оренбурга. Образец заявки размещен на сайте [www.orengorsport.ru](http://www.orengorsport.ru) в разделе ГТО. К заявке обязательно должна быть приложена справка о медицинском допуске к выполнению нормативов ГТО.



## **Выполнение испытаний:**

Выполнять нормативы ГТО в рамках одной возрастной ступени можно в течение:

**одного учебного года - для учащихся образовательных организаций (с 1 июля текущего года до 30 июня следующего года);**

**одного календарного года - для трудоспособного населения (с января по декабрь).**

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

При выполнении нескольких «альтернативных» нормативов испытаний (тестов) засчитывается выполнение норматива, которое соответствует знаку отличия наивысшего достоинства.

В случае неудачной попытки, Вы можете перевыполнить нормативы испытаний (тестов) ВФСК ГТО. Отметим, выполнение одного норматива испытаний (теста) возможно не более трех раз в течение одного отчетного года. Кроме того, одним из условий является двухнедельный перерыв между выполнениями одного норматива испытания (теста) с момента последней попытки.

### **Награждение знаком отличия:**

Знаки отличия могут вручаться четыре раза в год по итогам каждого календарного квартала. В промежуточный квартал отчетного периода участники могут получить золотой знак отличия за успешное выполнение испытаний, серебряный и бронзовый знаки отличия получают при переходе из одной ступени в другую. Присвоение серебряного и бронзового знаков отличия отнесено к полномочиям регионов, а присвоение золотого знака - к полномочиям Российской Федерации.

Центр тестирования ГТО города  
Оренбурга приглашает принять участие во  
Всероссийском физкультурно-спортивном  
комплексе «Готов к труду и обороне».