



ГТО

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



ПОДТЯНИСЬ!
к движению!

НОРМАТИВ ГТО – НОРМА ЖИЗНИ!

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – это полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации



- Знак отличия ГТО – это показатель активной жизненной позиции гражданина Российской Федерации
- Выполнение комплекса ГТО дает право на получение налогового вычета
- При наличии золотого, серебряного или бронзового знаков отличия комплекса ГТО, организации высшего образования начисляют баллы при поступлении

Регистрация в ФГИС «Спорт»

Авторизация и регистрация на сайте gto.ru
для пользователей младше 14 лет
через профиль Госуслуг одного из родителей

Шаг №1: заходим на **ГОСУСЛУГИ**

- 1 Мой профиль
- 2 Документы
- 3 Семья и дети
- 4 Карточка ребенка «добавить»
- 5 Открываем созданную карточку
- 6 «Учётная запись ребенка» - создать
 - Электронная почта
 - Пароль для учетной записи ребенка
 - Номер телефона (по желанию)

Шаг №2: заходим на сайт **gto.ru**

- 1 Личный кабинет
- 2 Авторизуемся через ЕСИА с помощью Госуслуг ребенка
- 3 В открывшемся окне
- 4 «Есть ли у вас действующий УИН участника?»
 - Выбираем «**Да**»
Авторизуемся, вводя свой УИН
 - Выбираем «**Нет**»
Создается новый личный кабинет

Регистрация в ФГИС «Спорт»

Авторизация и регистрация на сайте ГТО Для пользователей старше 14 лет

1 Заходим на сайт gto.ru

2 Открываем личный кабинет 

3 Авторизуемся через ЕСИА (Госуслуги)



4 В открывшемся окне «**Есть ли у вас действующий УИН участника?**» выбираем «**Да**» – Авторизуемся, вводя свой УИН
выбираем «**Нет**» – Создается новый личный кабинет

5 Получение отметки о наличии знака ВФСК ГТО в личном кабинете Госуслуг:

- Открываем Госуслуги
- Переходим в раздел личные документы
- Знак отличия ГТО «**запросить**»

Пакет документов необходимый для участия в ВФСК ГТО

Копия медицинской справки

УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
ДЕПАРТАМЕНТ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ГОРОДА МОСКВЫ
ПОЛИКЛИНИКА

Приложение № 2
По приказу Министерства здравоохранения
Российской Федерации
от 23 октября 2020 г. № 1144н

Наименование медицинской организации, штамп

Медицинское заключение
о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях
(тренировочных мероприятиях и спортивных соревнованиях), мероприятиях
по оценке выполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского
физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Реестровый номер заключения 5789

Фамилия ИВАНОВ
Имя ИВАН
Отчества (при наличии) ИВАНОВИЧ
Дата рождения 01.01.2000 года
Реестровый номер лица (физкультурника, спортсмена) _____
Дата выдачи, названия выдавшего органа 05.05.2020
Названия мероприятия марафон «Забег»
Вид спорта (при наличии) _____
Спортивная дистанция (при наличии) бег на дистанцию 5000 м
Этап спортивной подготовки (при наличии) _____
По результатам медицинского осмотра, углубленного медицинского обследования

ДОПУЩЕН
комиссией (вычеркнуть лишнее)

- к тренировочным мероприятиям
- к участию в спортивных соревнованиях
- к участию в физкультурных мероприятиях
- к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО

Ограничения, в том числе физических нагрузок, сроки и ограничений: (ДА,НЕТ)
Описать: _____

Дата выдачи медицинского заключения 05.05.2020
Медицинское заключение действительно до (указать дату) 05.11.2020

_____ / _____
Печать медицинской организации

Копия СНИЛС



Заявка на участие

ЗАЯВКА
на прохождение тестирования и получение знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

№	Наименование	Информация
1.	Фамилия, Имя, Отчество	
2.	УИН- уникальный идентификационный номер УЧАСТНИКА тестирования (регистрация на сайте (GTO.ru))	
3.	Дата рождения	
4.	Номер СНИЛС	
5.	Контактный телефон законного представителя (родителя!)	
6.	Основное место учебы	

Я, _____ (Ф.И.О.) _____ паспорт _____ выдан _____ зарегистрированный по адресу: _____, являюсь законным представителем несовершеннолетнего _____ (Ф.И.О.) _____ года рождения, **настоящим даю согласие:**

- на прохождение тестирования в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) моим ребенком _____ (Ф.И.О.) _____
- на обработку в Центре тестирования г. Нижневартовска, расположенному по адресу: ул. 60 лет октября 20/1 моих и моего ребенка персональных данных в рамках организации тестирования по видам испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Я даю согласие на использование моих и моего ребенка персональных данных в целях:

- корректного оформления документов, в рамках организации тестирования по видам испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- предоставления информации в государственные органы Российской Федерации в порядке, предусмотренным действующим законодательством.

Настоящее согласие предоставляется на осуществление любых действий в отношении моих и моего ребенка персональных данных, которые необходимы или желаемы для достижения указанных выше целей, включая (без ограничения) сбор, систематизацию, накопление, хранение, уточнение (обновление, изменение), использование, распространение, обезличивание, блокирование, трансграничную передачу персональных данных, а также осуществление любых иных действий с моими и моего ребенка персональными данными, предусмотренных действующим законодательством Российской Федерации.

Я подтверждаю, что, давая такое Согласие, я действую по своей воле и в интересах своего ребенка.

В случае успешного выполнения комплекса на серебряный и бронзовый знак отличия вы можете оформить «досрочное присвоение знака» в личном кабинете участника, для присвоения знака по окончании квартала.

При успешном выполнении нормативов (тестов) ВФСК «ГТО» прошу передать знак отличия моего ребенка в образовательное учреждение _____

Дата: _____ Подпись: _____ / _____
расшифровка

ЗАЯВКА

на прохождение тестирования и получение знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

№	Наименование	Информация
1.	Фамилия, Имя, Отчество	
2.	УИН- уникальный идентификационный номер УЧАСТНИКА тестирования (регистрация на сайте (GTO.ru))	
3.	Дата рождения	
4.	Номер СНИЛС	
5.	Контактный телефон законного представителя (родителя!)	
6.	Основное место учебы	

Я, _____ (ФИО) _____ ПАСПОРТ _____ (серия номер) _____
выдан _____ (дата) _____
зарегистрированный по адресу: _____, являюсь законным
представителем несовершеннолетнего _____ (ФИО)
_____ года рождения,

настоящим даю согласие:

- на прохождение тестирования в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) моим ребенком

_____ (ФИО)
- на обработку в Центре тестирования г. Нижневартовска, расположенному по адресу: ул. 60 лет октября 20/1 моих и моего ребенка персональных данных в рамках организации тестирования по видам испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Я даю согласие на использование моих и моего ребенка персональных данных в целях:
- корректного оформления документов, в рамках организации тестирования по видам испытания Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- предоставления информации в государственные органы Российской Федерации в порядке, предусмотренным действующим законодательством.

Настоящее согласие предоставляется на осуществление любых действий в отношении моих и моего ребенка персональных данных, которые необходимы или желаемы для достижения указанных выше целей, включая (без ограничения) сбор, систематизацию, накопление, хранение, уточнение (обновление, изменение), использование, распространение, обезличивание, блокирование, трансграничную передачу персональных данных, а также осуществление любых иных действий с моими и моего ребенка персональными данными, предусмотренных действующим законодательством Российской Федерации.

Я подтверждаю, что, давая такое Согласие, я действую по своей воле и в интересах своего ребенка.

В случае успешного выполнения комплекса на серебряный и бронзовый знак отличия вы можете оформить «досрочное присвоение знака» в личном кабинете участника, для присвоения знака по окончании квартала.

При успешном выполнении нормативов (тестов) ВФСК «ГТО» прошу передать знак отличия моего ребенка в образовательное учреждение _____

Дата: _____ / _____ / _____
Подпись _____ / _____
расшифровка _____

При успешном выполнении нормативов (тестов) ВФСК «ГТО» прошу передать знак отличия моего ребенка в образовательное учреждение _____



Что такое нормативы ВФСК «ГТО»?

Это испытания комплекса ГТО, позволяющие оценить разносторонность развития основных физических качеств, умений и навыков согласно возрастным ступеням и полу

Министерство спорта Российской Федерации
Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»
Дирекция спортивных проектов
Федеральный оператор комплекса

Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физическое качество, группа, уровень
		Мальчики			Девочки			
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег 10 м (с)	3,8	3,4	3,1	4,0	3,6	3,3	Скоростные возможности
	Бег на 30 м (с)	9,6	8,6	8,3	10,1	9,1	8,8	
2.	Шестиминутный бег (м)	400	600	800	300	500	700	Выносливость
	Ходьба на лыжах (м)	600	1000	1400	500	900	1300	
	Смешанное передвижение по пересеченной местности (м)	200	400	600	180	280	480	
3.	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см)	210	220	305	145	155	250	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)	11	12	15	10	11	14	
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	85	95	115	77	87	107	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9	Гибкость

8-800-350-00-00 www.gto.ru vk.com/vfsk_gto

Министерство спорта Российской Федерации
Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»
Дирекция спортивных проектов
Федеральный оператор комплекса

Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физическое качество, группа, уровень
		Мальчики			Девочки			
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3	Координационные способности
	Челночный бег 3x10 м (с)	11,2	10,8	9,9	11,7	11,3	10,8	
6.	Плавание (м)	12	18	25	12	18	25	Плавание
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		5	5	5	5	5	5	
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака Комплекса		5	5	5	5	5	5	

8-800-350-00-00 www.gto.ru vk.com/vfsk_gto

Принцип присвоения знака отличия

Присвоение знака отличия осуществляется по «нижней планке»

Если Вы обнаружили, что результаты пройденных Вами нормативов испытаний ВФСК ГТО не соответствуют результатам, которые опубликованы в Вашем личном кабинете на сайте, Вам необходимо обратиться с этим вопросом в Центр тестирования, где Вы выполняли испытания.
Телефон: 8 922 494 67 67. Ул. 60 лет Октября, 20/1, каб. 28.



ОБНОВЛЁННЫЕ ВОЗРАСТНЫЕ СТУПЕНИ КОМПЛЕКСА ГТО



ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ	от 6 до 7 лет
ВТОРАЯ СТУПЕНЬ	от 8 до 9 лет
ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ	от 10 до 11 лет
ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ	от 12 до 13 лет
ПЯТАЯ СТУПЕНЬ	от 14 до 15 лет
ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ	от 16 до 17 лет
СЕДЬМАЯ СТУПЕНЬ	от 18 до 19 лет
ВОСЬМАЯ СТУПЕНЬ	от 20 до 24 лет
ДЕВЯТАЯ СТУПЕНЬ	от 25 до 29 лет

ДЕСЯТАЯ СТУПЕНЬ	от 30 до 34 лет
ОДИННАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ	от 35 до 39 лет
ДВЕНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ	от 40 до 44 лет
ТРИНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ	от 45 до 49 лет
ЧЕТЫРНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ	от 50 до 54 лет
ПЯТНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ	от 55 до 59 лет
ШЕСТНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ	от 60 до 64 лет
СЕМНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ	от 65 до 69 лет
ВОСЕМНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ	от 70 лет и старше

Присвоение знаков отличия

Знак отличия оформляется после успешного выполнения необходимого количества видов нормативов испытаний в пределах Вашей возрастной ступени

На золотые знаки отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО) документы подаются по итогам каждого календарного квартала. Приказ о награждении золотыми знаками отличия издаёт Министерство спорта РФ



На серебряные и бронзовые знаки отличия ГТО документы подаются в конце календарного года или по итогам квартала по заявлению участника или при его переходе в другую возрастную ступень. Приказ о награждении серебряными и бронзовыми знаками отличия издаёт региональный орган исполнительной власти в области ФКиС



Оформление цифрового заявления на присвоение серебряного или бронзового знака отличия ВФСК ГТО в личном кабинете пользователя



Моя цель

ЗОЛОТО СЕРЕБРО **БРОНЗА**

Обязательные испытания

- Бег на 100 м
- Кросс на 5 км (Бег по пересеченной местности)
- Поднимание на вис перекладине 90 см

Скрыть испытания

Заявление на получение знака отличия

Я соглашаюсь с досрочным завершением отчетного периода

Я соглашаюсь с тем, что дальнейшее выполнение нормативов, испытаний комплекса ВФСК «ГТО» в текущей возрастной ступени для меня в этом году станет невозможным

Отмена Подписать

Сентябрь 2022

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	1

7 сентября

- 09:00 – 11:30
Бег на 100 м
- 12:00 – 14:00
Бег на 1000 м
- 15:00 – 16:00
Поднимание туловища из положения лежа на спине

IX ступень
(25–29 лет)

УИН: 21-19-0013542

Город проживания: Казань
Возраст: 26 лет

Отчетный период: 03.04.2023 – 31.12.2023

До окончания отчетного периода: **168** дней

Мои достижения

ТЕКУЩАЯ СТУПЕНЬ ПРЕДЫДУЩАЯ СТУПЕНЬ

Что такое отчётный период?

Отчетный период - это время, за которое вы можете выполнить испытания ГТО. Другими словами, это период годности выполненных вами нормативов ГТО (при этом возрастная ступень не должна измениться)

Отчётный период с 01 января по 31 декабря текущего года



**НОРМАТИВ ГТО –
норма жизни**

**ОДНА СТРАНА,
одна команда!**



**ПОДТЯНИСЬ |
к движению!**

**БЫТЬ, |
а не казаться!**