

**Для прохождения испытаний (тестов)  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО)  
необходимо сделать 5 шагов**

**Первый шаг**

Регистрация на официальном интернет-портале Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО по адресу в сети **gto.ru**

Пройди регистрацию и получи **уникальный идентификационный номер**, который откроет тебе доступ к личному кабинету. Обращаем твое внимание, что все результаты прохождения испытаний ГТО будут отображаться именно там!

**Второй шаг**

Подай заявку на выполнение испытаний комплекса ГТО.

Ты можешь сделать это, прислав заявку по электронному адресу: [dyussh-malinovka@mail.ru](mailto:dyussh-malinovka@mail.ru) или предоставить заявку нарочно в методический кабинет Центра тестирования ГТО, расположенный по адресу: Красноярский край, Ачинский район, п. Малиновка, квартал 1, дом 4, помещение 1.

Образец **заявки** можно найти в интернете на сайте <http://ssh-achinsk.krn.sportsng.ru> – в разделе «Центр тестирования ВФСК ГТО».

**Третий шаг**

Получи медицинскую справку - допуск, которая является обязательным документом.

Для этого обратись в поликлинику по месту жительства или в поликлинику, где ты ежегодно проходишь медосмотр, и получи медицинский допуск к занятиям физической культурой и спортом.

**Четвёртый шаг**

Приди в Центр тестирования по графику, предъяви документ, удостоверяющий личность, медицинскую справку и выполни необходимые испытания.

**Пятый шаг**

Если ты успешно выполнил все обязательные и дополнительные виды испытаний на знак отличия, то в течение трех месяцев тебе вручат знак отличия и удостоверение к нему в торжественной обстановке.

Не забывай отслеживать свои результаты. После прохождения испытаний сотрудники Центра тестирования вносят результаты в систему, и они незамедлительно отразятся в твоём личном кабинете.

***Помни, движение – одна из базовых физиологических потребностей человека! Преимущества ГТО, это простота, доступность, соответствие возрастным особенностям, нацеленность на результат. Видя свои результаты, ты стремишься к большему, начинаешь регулярно тренироваться, систематически заниматься физической культурой. Совершенствуешь самого себя!***



# 5 шагов до знака ГТО

1



Регистрация на сайте [www.gto.ru](http://www.gto.ru)

3



Заявка в центр тестирования

2



Получение медицинского доступа

4



Выполнение испытаний

5



Вручение знака отличия в торжественной обстановке

