

# КАК ВЫПОЛНИТЬ НОРМАТИВЫ ГТО

## СТАРТ



### Этап 1. Регистрация

Зарегистрируйтесь на сайте [www.gto.ru](http://www.gto.ru) и получите индивидуальный номер (УИН). В личном кабинете ознакомьтесь с обязательными и необязательными нормативами для вашей возрастной группы.

### Этап 2. Медзаклучение

Получите у педиатра / терапевта / врача спортивной медицины допуск к участию в мероприятиях по оценке выполнения нормативов испытаний комплекса ГТО.



### Этап 3. Регистрация на этом сайте

- выберите удобный день,
- заполните личные данные.

### Этап 4. Выполнение нормативов



приходите в спортивной одежде и обуви на площадку для выполнения нормативов ГТО



#### Необходимо взять:

документ, удостоверяющий личность



медицинский допуск



## ФИНИШ



### Этап 5. 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.