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.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ*  1 СТУПЕНЬ —6-8 лет  2 СТУПЕНЬ —9-10 лет  3 СТУПЕНЬ —11-12 лет  4 СТУПЕНЬ —13-15 лет  5 СТУПЕНЬ —16-17 лет | *ДЛЯ МУЖЧИН*  6 СТУПЕНЬ —18-29 лет  7 СТУПЕНЬ —30-39 лет  8 СТУПЕНЬ —40-49 лет  9 СТУПЕНЬ —50-59 лет  10 СТУПЕНЬ —60-69 лет  11 СТУПЕНЬ —70 лет и старше | *ДЛЯ ЖЕНЩИН*  6 СТУПЕНЬ —18-29 лет  7 СТУПЕНЬ —30-39 лет  8 СТУПЕНЬ —40-49 лет  9 СТУПЕНЬ —50-59 лет  10 СТУПЕНЬ —60-69 лет  11 СТУПЕНЬ —70 лет и старше |

ГТО — это не просто получение знака отличия, это в первую очередь совершенствование самого себя, своего внутреннего «Я». Подготавливая себя к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса, Вы оттачиваете свою координацию, становитесь более целеустремленным, морально и физически закаленным.

Знак отличия ГТО — это показатель активной жизненной позиции гражданина Российской Федерации, его стремление к здоровому образу жизни.

Наличие знаков отличия комплекса ГТО (в соответствии с Приказом Министерства образования России № 1147) у поступающих на обучение по образовательным программам высшего образования будет учитываться образовательными организациями высшего образования при приеме. Обучающимся, имеющим золотой знак отличия комплекса ГТО, может быть назначена в установленном порядке повышенная государственная академическая стипендия.

**Для получения знака отличия ГТО** и внесения результатов в автоматизированную информационную систему нужна **обязательная регистрация на сайте ГТО ВФСК**. Всем регистрирующимся особое внимание необходимо обратить на заполнение полей с указанием персональных данных на официальном сайте ВФСК ГТО РФ (**https://www.gto.ru**).

Регистрация на сайте gto.ru нужна для того, чтобы Вашей учетной записи был присвоен ID-номер, который является уникальным идентификатором в АИС ГТО, позволяющим выполнять нормативы испытаний (тестов) ВФСК ГТО в официальном режиме. Благодаря ID-номеру Вы сможете записаться в ближайший к Вам Центр тестирования для выполнения нормативов ГТО, а также просматривать результаты выполненных Вами нормативов испытаний (тестов) на сайте официальном сайте ВФСК ГТО РФ в режиме on-line.

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

одного учебного года — **для школьников** (**с июля по июнь** **следующего года**);  
одного календарного года — **для трудоспособного населения (с января по декабрь**).

Согласно методическим рекомендациям, опубликованным на официальном сайте ВФСК ГТО РФ (https://www.gto.ru), в один день возможно выполнить три-четыре вида нормативов испытаний (тестов). Помните, что, в первую очередь, Вы сами должны быть заинтересованы в успешном выполнении нормативов испытаний (тестов), чтобы показать лучший результат.

После окончания отчетного периода все результаты оформляются в архив и «довыполнить» их уже нельзя. Если участник выполнил нормативы комплекса ГТО на «бронзу» или «серебро», то он может также получить и «золото» при успешном прохождении всех испытаний. Таким образом, проверить свои силы сможет абсолютно каждый желающий.

**Адрес городского Центра тестирования: муниципальное автономное учреждение «Спортивный комплекс», 2 «А» мкр., ул. Советская, д. 1, телефон – 42-94-54 (руководитель – Абдуллин Расуль Фатихович)**