

## При сдаче нормативов ВФСК ГТО участник должен:

1. быть зарегистрирован на сайте ВФСК ГТО [www.gto.ru](http://www.gto.ru) для получения ID (УИН) номера



сканируйте QR код для  
перехода на сайт

Регистрация на сайте [gto.ru](http://gto.ru) нужна для того, чтобы Вашей учетной записи был присвоен ID-номер, который является уникальным идентификатором на сайте ГТО, позволяющим выполнять нормативы испытаний (тестов) ВФСК ГТО в официальном режиме. Вы можете записаться на тестирования для выполнения нормативов ГТО в ближайшем центре тестирования ГТО, а также через Госуслуги.

2. иметь медицинский допуск

Справка - допуск (допущен к сдаче нормативов ГТО, либо иметь отметку 1 или 2 группа здоровья основная)

Справка в бассейн (кожные покровы чистые, допущен до бассейна), для детей до 10 лет дополнительная справка на анализ энтеробиоз.

3. ознакомиться с видами испытаний(тестов) согласно своей возрастной ступени на сайте ВФСК ГТО [www.gto.ru](http://www.gto.ru), посмотреть видео правильного выполнения тестов на сайте [gto.sport.mos.ru/video/](http://gto.sport.mos.ru/video/), запомнить (записать) виды и нормативы своей ступени.

4. ознакомиться с графиком работы Центра тестирования ВФСК ГТО на сайте ЦФКиС "Нарвская Застава" ([www.nz-sport.ru](http://www.nz-sport.ru)), или на стенде информации

5. **ЗАРЕГИСТРИРОВАТЬСЯ** на тестирование можно:

- на Госуслугах

- на сайте ЦФКиС "Нарвская Застава", [www.nz-sport.ru](http://www.nz-sport.ru)



сканируйте QR код для перехода на сайт

или **предварительно записаться** на тестирование по телефону 377-58-83

Вопросы можно задать по телефону или электронной почте: [gto@nz-sport.ru](mailto:gto@nz-sport.ru)

Необходимо понимать, что у вас есть только одна попытка при Выполнении одного норматива.

**К Выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО необходимо готовиться в индивидуальном порядке и приходить в центр тестирования лишь тогда, когда Вы полностью уверены в успешном Выполнении нормативов испытаний (тестов) на самые Высокие показатели.**