

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

Возродили комплекс "Готов к труду и обороне" в 2014 году. Был утвержден новый перечень испытаний, разработаны нормативы, а также дизайн знаков отличия. Их три: золотой, бронзовый, серебряный.

Введение комплекса "Готов к труду и обороне" способствует улучшению физической подготовки жителей и в целом развитию массового спорта.

Абитуриенты, имеющие золотой знак ГТО, могут получить дополнительные баллы к ЕГЭ при поступлении в вуз. А студенты с такими знаками могут претендовать на повышенную академическую стипендию. Окончательное решение принимает администрация учебного заведения.

Стать участником Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" очень просто. Для начала нужно пройти регистрацию на официальном интернет-портале ГТО по [ссылке](#). Вы получите УИН (уникальный идентификационный номер), благодаря которому все ваши результаты будут сохранены в базе, и их всегда можно будет отследить. Стоит помнить, что к выполнению нормативов допускаются участники, получившие допуск врача.

11 ступеней ГТО

- 1-я ступень - от 6 до 8 лет;
- 2-я ступень - от 9 до 10 лет;
- 3-я ступень - от 11 до 12 лет;
- 4-я ступень - от 13 до 15 лет;
- 5-я ступень - от 16 до 17 лет;
- 6-я ступень - от 18 до 29 лет;
- 7-я ступень - от 30 до 39 лет;
- 8-я ступень - от 40 до 49 лет;

- 9-я ступень - от 50 до 59 лет;
- 10-я ступень - от 60 до 69 лет;
- 11-я ступень - от 70 лет и старше.

Каждая ступень включает в себя обязательные и испытания по выбору. Как правило, для большинства норматива существует альтернатива. Поэтому вы сможете выбрать те испытания, которые у вас получаются лучше всего. Список всех испытаний, а также результаты, позволяющие получить знаки отличия, указаны на [официальном сайте](#) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне".

После сдачи нормативов ГТО вы можете получить знаки: золотой, серебряный, бронзовый. Это не только повод для гордости, но и возможность получить различные бонусы. Начиная с 2016 года, знаки ГТО дают право получить от 1 до 10 бонусных баллов при поступлении в ВУЗ. Количество баллов определяет само высшее учебное заведение, но каким бы оно не было, даже 1 балл может помочь получить заветное бюджетное место на желаемую специальность.

Информация для обучающихся

Шаг 1. Регистрация

Заполнить анкету на Всероссийском интернет-портале www.gto.ru.

Получить индивидуальный номер участника (УИН)

Регистрация гражданина и присвоение номера УИН позволяют ему попасть в личный кабинет комплекса ГТО на официальном Всероссийском интернет-портале www.gto.ru, где участник может ознакомиться со списком обязательных испытаний, которые предстоит ему выполнить для получения знака отличия ГТО.

Очень важно понимать, что если не зарегистрироваться на сайте и не получить УИН номер, участник не будет допущен к официальной сдаче нормативов ГТО и, следовательно, не получит знак отличия!

Шаг 2. Получение медицинского допуска

Обратиться в медицинское учреждение и получить медицинский допуск к выполнению нормативов ВФСК ГТО.

Шаг 3. Заявка на выполнение ВФСК ГТО

Выбрать площадку для выполнения

Зарегистрироваться

Шаг 4. Выполнение испытаний

Явиться на выбранную площадку в день испытаний (к определенному времени, согласно заявке/регистрации).

Пройти мандатную комиссию предъявив УИН, паспорт и медицинский допуск, при наличии действующего спортивного разряда (не ниже второго юношеского) предоставить документы:

1. Разрядную книжку (копия);
2. Копию приказа/выписку о присвоении спортивного разряда.

Всю необходимую информацию по выполнению нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО и расположению раздевалок, видов испытаний (тестов) можно получить на мандатной комиссии).

Переодеться в спортивную форму.

Размяться и выполнить испытания ГТО

Согласно методическим рекомендациям, опубликованным на сайте www.gto.ru, в один день возможно выполнить три-четыре вида испытания. В первую очередь, вы сами должны быть заинтересованы в успешном выполнении испытаний, чтобы показать лучший результат. Соответственно, составляя индивидуальную карту участия в комплексе ГТО, важно грамотно подойти к вопросу распределения нагрузки на ваш организм.

Участник комплекса ГТО может выполнить нормативы, необходимые для получения знака отличия, за ОТЧЕТНЫЙ ПЕРИОД.

С 1 января 2020 года годовой отчетный период для всех возрастных групп комплекса ГТО будет единым с 1 января по 31 декабря.

ИНФОРМАЦИЯ ПО ПЕРЕХОДЯЩЕЙ СТУПЕНИ

Наличие возрастных ступеней комплекса ГТО по своей сути предполагает, что актуальность результатов, как и сами нормативные показатели, имеют место лишь в пределах возрастной ступени. Соответственно, переход по возрасту в следующую ступень предусматривает архивирование всех результатов предыдущей ступени, и влечет выполнение испытаний по текущей возрастной ступени в соответствии с другими показателями, а в ряде случаев даже и другие нормативы.

Шаг 5. Вручение знака отличия

Ждать сообщение о вручении знака отличия.

Прийти на торжественную церемонию награждения и получить знак.

НАГРАЖДЕНИЕ

После выполнения участниками всех необходимых нормативов ГТО результаты выгружаются Центром тестирования в АИС ГТО (автоматизированную информационную систему) и отображаются в личном кабинете участника комплекса на сайте www.gto.ru.

Если ты успешно выполнил все обязательные и дополнительные виды испытаний на знак отличия, то после каждого квартала (квартал 3 месяца) отчетного периода на сайте публикуется Приказ Министерства спорта РФ "О награждении золотым знаком отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и ты будешь приглашен на торжественную церемонию награждения, где будет вручен заветный знак, а также удостоверение к нему.

Присвоение знака отличия осуществляется по "нижней планке". Если хотя бы один из видов испытаний был выполнен на бронзовый знак отличия, то будет присвоен бронзовый знак, несмотря на то, что все остальные испытания были выполнены на "золото" или "серебро".