

## Зачем люди сдают нормативы ГТО?

Президент России Владимир Путин распорядился возродить физкультурный комплекс ГТО с 1 сентября 2014 года с целью поднять интерес к спорту среди населения. Успешно сдавшие нормативы могут претендовать на дополнительные дни к отпуску, студенты — доплаты к стипендиям, абитуриенты при поступлении в вуз — на дополнительные баллы к результатам ЕГЭ.



## Ступени

Программа ГТО разделена на 11 ступеней исходя из возраста желающих. Принять участие в сдаче нормативов можно с 6 лет. При этом верхней границы по возрасту нет (70 лет и более).

*I ступень 6–8 лет*

*II ступень 9–10 лет*

*III ступень 11–12 лет*

*IV ступень 13–15 лет*

*V ступень 16–17 лет*

*VI ступень 18–29 лет*

*VII ступень 30–39 лет*

*VIII ступень 40–49 лет*

*IX ступень 50–59 лет*

*X ступень - от 60 до 69 лет*

*XI ступень - от 70 и старше.*

*Муниципальный центр тестирования  
ГТГО в Ленинском муниципальном  
районе Волгоградской области*

*Всероссийский  
физкультурно - спортивный  
комплекс ГТГО*



*г. Ленинск,  
ул. Ястребова 89а  
тел. 884478-4-19-33  
руководитель центра ГТГО  
Сущимезов А.Б.*

## Цель комплекса ГТО

- увеличение продолжительности жизни населения с помощью систематической физической подготовки.

### Задачи:

- массовое внедрение комплекса ГТО, охват системой подготовки всех возрастных групп населения;
- увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;
- повышение уровня физической подготовленности в продолжительности жизни граждан Российской Федерации;
- повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;



### Принципы:

- добровольность и доступность системы подготовки для всех слоев населения;
- медицинский контроль;
- учет местных традиций и особенностей.

## Что нужно сделать, чтобы сдать нормы ГТО?

Для того чтобы стать участником комплекса ГТО, нужно:

1. Пройти регистрацию в автоматизированной информационной системе «Готов к труду и обороне» по адресу — [www.user.gto.ru/user/register](http://www.user.gto.ru/user/register)
2. Обратиться в наш центр тестирования ГТО (тел.884478-4-19-33) или к своему учителю.
3. Получить личный номер

После прохождения регистрации на ваш почтовый адрес будет направлена ссылка с вашим идентификационным номером. Он состоит из 11 цифр, первые две цифры из которых — это год начала участия в комплексе ГТО, следующие две — номер субъекта РФ, остальные семь цифр — номер участника по данному году и данной территории.

4. Перед выполнением испытаний нужно получить медицинский допуск.