**ПАМЯТКА УЧАСТНИКУ ВФСК «ГТО»**

**6 шагов до знака отличия:**

* **Зарегистрироваться на официальном сайте** <https://user.gto.ru/user/register>, заполнить специальную анкету и получить уникальный идентификационный номер (УИН);
* **Заполнить заявку на участие** в тестировании по Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне» (ГТО) <http://дсс-нв.рф> ; <https://vk.com/club117432594>;
* **Получить медицинский допуск** *(к сдаче норм ГТО допускаются лица с основной медицинской группой; лица с подготовительной группой допускаются только со справкой-допуском из Врачебно-физкультурного диспансера)*;
* **Ознакомиться с ГРАФИКОМ** центра <http://дсс-нв.рф> ; <https://vk.com/club117432594>;
* **Выполнить испытания в месте тестирования** *(при себе участник должен**иметь, заполненную «Заявку» (п.2), которое остается в центре тестирования, а также документ удостоверяющий личность или его копию. Для лиц, старше 14 лет таким документом является паспорт.   Для лиц, не достигших 14-летнего возраста – свидетельство о рождении. Справку о состоянии здоровье, и справку на энтеробиоз (при сдаче норматива – плаванье), спортивную форму, соответствующую виду испытаний)*;
* **Получить знак отличия** *(в случае успешного выполнения необходимого количества тестов, участник представляется к награждению соответствующим знаком отличия комплекса ГТО)*.

*Информация о видах испытаний, необходимых требованиях выполнения, количества для получения знака отличия комплекса ГТО отражены на официальном сайте* [*www.gto.ru*](http://www.gto.ru)