

## **Что такое ГТО?**

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — это нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта.

Предложение ввести всесоюзные испытания «Готов к труду и обороне» поступило в 1930 году, а ещё через год был сформирован первый комплекс ГТО, включавший 21 норматив.

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.

## **Кто может выполнить нормативы?**

Выполнить нормативы могут жители столицы в возрасте от 6 лет и старше, систематически занимающиеся спортом, в том числе самостоятельно, и имеющие медицинский допуск. Комплекс ГТО включает в себя 11 возрастных групп.

Нормативы и количество испытаний меняются в зависимости от пола и возраста жителей. Например, проверить туристические навыки и сдать стрельбу можно с 11 до 59 лет, а пройти испытания по самообороне без оружия только с 13 до 29 лет. Вместе с тем некоторые дисциплины обязательны для всех: это наклон вперёд и бег (смешанное передвижение).

Узнать, какие нормативы можно сдать в вашем возрасте и какие результаты достаиваются знака ГТО, можно на [сайте проекта](#).

## **Где можно выполнить нормативы?**

Сегодня в столице действует 21 центр тестирования комплекса ГТО. Они работают на базе учреждений Москомспорта, Департамента образования и наук города Москвы, иных организаций.

Места для тестирования есть во всех городских округах. Выбрать подходящее можно на [сайте Москомспорта](#).

Нормативы можно выполнить и на временных площадках в рамках городских фестивалей и праздников.

## **Как зарегистрироваться для участия?**

Чтобы выполнить нормативы ГТО, нужно зарегистрироваться на [сайте](#). Каждому участнику присваивается личный уникальный идентификационный номер.

Заявку на выполнение испытаний можно подать в электронном виде или непосредственно в центре тестирования.

Для допуска к испытаниям необходимо предоставить документ, удостоверяющий личность, и медицинский допуск от врача.

После успешного выполнения необходимого количества испытаний соответствующей ступени (определяется в зависимости от возрастной категории) сводный протокол направляется в автоматизированную информационную систему ГТО, где происходит его обработка и выгрузка соответствующим образом

## **Зачем это нужно?**

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.