

Принять участие в выполнении нормативов комплекса ГТО может любой желающий в возрасте от 6 до 70 лет и старше.

## **ТВОИ 5 ШАГОВ ДО ЗНАКА ГТО!**

**1 ШАГ:** Регистрация на сайте <https://user.gto.ru>

Чтобы выполнить нормативы ГТО, нужно обязательно пройти регистрацию. Для этого необходимо перейти на официальный сайт программы (<https://user.gto.ru/user/register>) и заполнить специальную анкету.

**2 ШАГ:** Узнать график приема **нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО** на сайте Центра тестирования ГТО (Вставляете свой АДРЕС ЦТ, ссылку на сайт ЦТ, страничку в ВК), так же подробную информацию можно получить по т. Актуальный номер телефона – Администратор Центра тестирования ГТО или актуальный номер телефона – Директор.

**3 ШАГ:** Обратиться в медицинское учреждение и получить медицинский допуск на выполнение нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО.

**4 ШАГ:** Выполнение испытаний согласно возрастной ступени ГТО.

**5 ШАГ:** При успешном выполнении всех нормативов испытаний (тестов), получение знака отличия комплекса ВФСК ГТО.

**Расписание испытаний по сдаче норм ГТО по адресу: Адрес ЦТ, можно вставить график тестирования на август.**

**Не забываем ставить данные хэш тэги**

[#гто](#)

[#подтяниськдвижению](#)

[#спортнормажизни](#)