

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне"

Регистрируйся на сайте www.gto.ru

**ВЫПОЛНИ
НОРМЫ ГТО -
ПОЛУЧИ ЗНАК!**



Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне"

Приглашаем всех желающих принять участие в сдаче нормативов ГТО в 2024 году. Подготовиться и сдать нормативы можно в центрах тестирования Волосовского района:

МАО ВСОК «Олимп» <https://olimp-volosovo.ru/> тел.931 201-06-09

МОУ ДО «Детско-юношеский центр» <https://duc-volosovo.nubex.ru/> тел.8 -813-73-22-495

Для этого необходимо:

1. Зарегистрироваться самим или зарегистрировать своего ребёнка на официальном сайте www.gto.ru
2. Загрузить фотографию свою или ребёнка в личный кабинет на сайте (без фотографии ваши нормативы не загрузятся);
3. Изучить нормативы ГТО, соответствующие возрасту ступени (для дошкольников 1-6 ступень);
4. При завершении регистрации каждый участник получает уникальный идентификационный номер (УИН), получить медицинский допуск для сдачи нормативов;
5. Подать в Центр тестирования заявку на участие. Пройти подготовку.
6. Сдать нормативы

ОБНОВЛЁННЫЕ ВОЗРАСТНЫЕ СТУПЕНИ КОМПЛЕКСА ГТО		ГТО	
ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ	от 6 до 7 лет	ДЕСЯТАЯ СТУПЕНЬ	от 30 до 34 лет
ВТОРАЯ СТУПЕНЬ	от 8 до 9 лет	ОДИННАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ	от 35 до 39 лет
ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ	от 10 до 11 лет	ДВЕНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ	от 40 до 44 лет
ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ	от 12 до 13 лет	ТРИНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ	от 45 до 49 лет
ПЯТАЯ СТУПЕНЬ	от 14 до 15 лет	ЧЕТЫРНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ	от 50 до 54 лет
ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ	от 16 до 17 лет	ПЯТНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ	от 55 до 59 лет
СЕДЬМАЯ СТУПЕНЬ	от 18 до 19 лет	ШЕСТНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ	от 60 до 64 лет
ВОСЬМАЯ СТУПЕНЬ	от 20 до 24 лет	СЕМНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ	от 65 до 69 лет
ДЕВЯТАЯ СТУПЕНЬ	от 25 до 29 лет	ВОСЕМНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ	от 70 лет и старше