

Памятка участнику ВФСК «ГТО»

Основные принципы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО): доступность, добровольность и допуск по здоровью.

Для того, чтобы выполнить нормативы соответствующих ступеней ГТО необходимо:

1. Зарегистрироваться на сайте www.gto.ru в качестве участника, получить, записать и сохранить личный ID-номер. При регистрации Вы получите всю информацию, какие виды тестов и нормативов Вам необходимо выполнить в соответствии с вашим возрастом для получения знака отличия ГТО той или иной степени;
2. Получить медицинский допуск в поликлинике по месту жительства или работы (учёбы):
3. Направить предварительную личную или коллективную заявку, поданную в письменной или электронной форме на электронный адрес Центра тестирования ГТО в г. Дзержинск, МБУ ФОК набережная Окская, 5а: foki-dzr.gto@mail.ru;
4. График тестирования и места тестирования публикуются на официальном сайте www.fok-oka.ru и размещаются стенде ФОКа, а также в соцсети.
5. Явиться в указанное место и время с паспортом, мед.полисом, мед.справкой с указанным контактным телефоном и личным ID-номером.
6. Решение о допуске к выполнению нормативов ВФСК ГТО принимает Главный судья или Руководитель Центра тестирования.

Вся информация о Центре тестирования ГТО и новости о внедрении ВФСК ГТО размещена на официальном сайте www.fok-oka.ru.

Попробуйте свои силы и испытайте себя.

Всем удачи!