



Центр тестирования «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «готов к труду и обороне» «Смоленской государственной академии физической культуры, спорта и туризма».

Приглашаем всех желающих выполнить нормы «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» и получить знак отличия.



ЧТО ДЛЯ ЭТОГО СДЕЛАТЬ?

СМОТРИ ВИДЕО: «ТВОИ ПЯТЬ ШАГОВ ДО ЗНАКА ОТЛИЧИЯ ГТО»
<https://youtu.be/8lunOMmtWsM>

Первый шаг - регистрация на официальном интернет-портале Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО по адресу в сети gto.ru, и получение уникального идентификационного номера.

Второй шаг – подай заявку на выполнение испытаний ГТО.

Третий шаг – получи медицинский допуск или справку, которая является обязательным документом.

Четвёртый шаг – приходи в Центр тестирования в заявленный день, предъяви документ, удостоверяющий личность, медицинский допуск и выполни необходимые испытания.

И наконец **пятый шаг** – если ты успешно выполнил все обязательные и дополнительные виды испытаний на знак отличия, то в течение трех месяцев тебе вручат знак отличия и удостоверение к нему в торжественной обстановке, в твоём учебном заведении или по месту работы.

Расписание на ноябрь:

Плавание: 6 ноября в 9.30 регистрация. 10.00-11.00 выполнение нормативов.

22 ноября в 12.30 регистрация. 13.00-14.00 выполнение нормативов.

Стрельба из электронного оружия: 26 ноября в 14.30 регистрация.

15.00-17.00 выполнение нормативов.

Самозащита без оружия: 20 ноября в 14.30 регистрация. 15.00-16.00 выполнение нормативов.

Подтягивание на высокой перекладине, рывок гири 16 кг, сгибание разгибание рук в упоре лёжа, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине, наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, прыжок в длину с места и разбега, метание спортивного снаряда в цель, поднимание туловища; челночный бег, бегна 30, 60 и 100 метров, 1, 1,5, 2 и 3 км; метание спортивного снаряда; смешанное передвижение 1, 2 и 3 км, кросс по пересечённой местности 1, 2, 3 и 5 км:

17 ноября в 9.30 регистрация. 10.00-12.00 выполнение нормативов.

28 ноября в 14.30 регистрация. 15.00-17.00 выполнение нормативов.

В случае если группа участников более 20 человек, возможно проведение испытаний специально для Вас вне расписания (по согласованию).

Заявки **обязательно** отправлять на электронную почту: testcentrgto67@yandex.ru или в группе в контакте <https://vk.com/club153036538>.

Регистрация по адресу: Легкоатлетический манеж «СГАФКСТ», Проспект Гагарина 23Г.

Руководитель Центра тестирования «ВФСК «ГТО» «СГАФКСТ» - Кандидат педагогических наук, мастер спорта РФ - Якушев Дмитрий Сергеевич. Телефон 8 (920) 331-17-65.

Горячая линия Комплекса ГТО: 8 800 350-00-00

Сайт для регистрации: <http://www.gto.ru/>

Сайт центра тестирования «СГАФКСТ»

<http://www.sgafkst.ru/sport/tsentr-testirovaniya-gto>

При себе иметь:

1. Документ удостоверяющий личность;
2. Справку о медицинском допуске;
3. Спортивную форму (сменную обувь).

Помни, выполняя испытания комплекса ГТО, ты не только получаешь знак отличия, но и совершенствуешь самого себя, оттачиваешь свою физическую форму, становишься целеустремленным, морально и физически закалённым, совершаешь уверенные шаги к успешной карьере!

Хочешь получить знак отличия комплекса ГТО и присоединиться к числу их обладателей? Сделай первый шаг прямо сейчас!