

*Памятка для родителей о порядке выполнения нормативов комплекса «Готов к труду и обороне».*

**Что такое ГТО?** - это всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс, который предусматривает выполнение населением от 6 до 70 лет и старше на **добровольной основе** установленных нормативов по трем уровням трудности, соответствующим **золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия** «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Где и как сдаются нормы ГТО?

- в специализированных спортивных учреждениях города (Центрах тестирования ГТО)

- в образовательных учреждениях (детских садах, школах и др.).

*Нормативы различаются по возрасту участников, каждая возрастная ступень содержит определенное количество обязательных и испытаний по выбору.*

*Все нормативы по ступеням представлены на сайте www.gto.ru.*

**Отчетный период выполнения нормативов**

**– с 1 января по 31 декабря.**

**Выдача знаков производится ежеквартально**

Результаты отображаются в личном кабинете сдающего на сайте [www.gto.ru](http://www.gto.ru).

Каждый зарегистрированный участник получает уникальный идентификационный номер (УИН), который сообщается организаторам тестирования для занесения результатов в личный кабинет.

Зачем выполнять нормы ГТО?

**- проверь свой спортивный уровень, ощути радость победы, отметься в рядах готовых трудиться**

**- собери себе в копилку знаки отличия по всем ступеням))**

**- если ты старшеклассник, знак ГТО станет дополнительным бонусом при поступлении в учебные заведения по всей стране!**

**Как приступить к выполнению нормативов?**

1. Необходимо **зарегистрироваться** на сайте www.gto.ru, обязательно при участии родителей (при несовершеннолетии). Не забудьте разместить в личном кабинете **фото ребенка и указать школу**, при неполной регистрации данные не попадут в базу! Будьте внимательны при указании данных, они должны совпадать со свидетельством или паспортом участника! На каждого ребенка (участника) УИН прикрепляется к одной электронной почте – один участник одна почта, другой ребенок – другая почта

2. **Получить медицинский допуск** к выполнению нормативов ГТО! Допускаются учащиеся, относящиеся к основной группе, которая указана в ученическом журнале. Учащиеся ежегодно проходят медицинское обследование для определения медицинской группы. Если произошли изменения в состоянии здоровья, принесите соответствующую справку. Те учащиеся, которые относятся к подготовительной и специальной медицинской группе, ГТО не сдают. Они могут быть допущены, если принесут справку от врача, что врач допускает их принять участие в выполнении нормативов ГТО

2. **Заполнить и распечатать заявку на участие и согласие на обработку персональных данных**, его должны заполнить и подписать родители (при несовершеннолетии участника)! Заявка и согласие размещены на сайте ЦТ ДС «Северная звезда» в разделе «ВФСК ГТО». В заявке укажите те виды испытаний, которые будете сдавать.

3. **Передать документы** классному руководителю (учителю физической культуры) и отследить информацию по назначении графика тестирования. **Приложить к документам – приказ или зачетную книжку при наличии действующего спортивного разряда по любому виду спорта – не ниже 2 юношеского!**

**Разряд должен быть внесен в личный кабинет участника до начала выполнения нормативов ВФСК ГТО.**

Как узнать свою ступень?

1 ступень – от 6 до 8 лет

2 ступень – от 9 до 10 лет

3 ступень – от 11 до 12 лет

4 ступень – от 13 до 15 лет

5 ступень – от 16 до 17 лет

6 ступень – от 18 до 29 лет

При поступлении в ВУЗ необходим знак отличия той ступени, в которой находится участник в момент поступления либо знак предыдущей ступени, т.е. если Вы подаете документы в 18 лет, то знак должен быть по 6 или 5 ступени.

Часто задаваемые вопросы

• Почему школа не может зарегистрировать детей?

Регистрация на сайте ГТО происходит с помощью личной электронной почты и должна проводиться законными представителями ребенка.

• Мы сдавали ГТО и не получили знак

Возможные варианты:

- ребенок не уложился в норматив

- не был выполнен один из обязательных нормативов

- не хватает количества выполненных нормативов

- неправильно оформлен личный кабинет

- не закончился отчетный период

В любом случае, первым делом в такой ситуации необходимо проверить личный кабинет. Если там зачтены все нормативы, и ребенок представлен к награждению знаком, обратиться в Муниципальный Центр тестирования ГТО г. Н.Новгород, ДС «Северная звезда» по телефону 8-831-212-53-54 (Автозаводский район).

• Почему школа не направила ребенка на все нужные ему виды испытаний?

Выполнение нормативов ГТО для каждого индивидуальна, ребята сами выбирают нормативы.

Школа помогает только в организации выполнения обязательных и испытаний по выбору.

Прием нормативов по стрельбе из электронного оружия и плаванию происходит на регулярной основе в ДС «Северная звезда» (см.графики на сайте учреждения в разделе ВФСК ГТО) **по предварительной записи**.

Школа не может отследить результаты каждого участника, поскольку доступ в личные кабинеты индивидуален.

Если вы заинтересованы в получении золотого знака, заранее продумайте свой личный набор нормативов.

Школа не решит за вас, но с удовольствием даст нужную информацию.

• Можно ли пересдать норматив?

В случае выполнения испытания ГТО (или обязательного, или испытания по выбору) – пересдаются ТОЛЬКО испытания, которые имеют в перечне испытаний в своем разделе «альтернативу». Альтернатива выполняется в любой день, даже возможна при согласовании с организаторами и в день тестирования.

В случае выполнения испытания ГТО, не имеющего «альтернативу» на уровень – серебро или бронза – испытание не пересдается; в случае выполнения данного испытания на «без знака» (т.е. результат не дотягивает даже до бронзы) – то испытание выполняется повторно, но ТОЛЬКО через 45 календарных дней.

Например, беговых испытаний на короткую дистанцию в перечне несколько – бег на 30, 60, 100м – поэтому выполнив испытание бег на 30 м на уровень знака – серебро или бронза – участник имеет право выполнить альтернативу, т.е. любое другое или 60 или 100м (а может и то, и то).

В случае, например, с испытанием наклон, не имеющего альтернатив на данный момент, пересдача возможна лишь в случае, когда испытание выполнено на «без знака» и ТОЛЬКО через 45 календарных дней с момента выполнения 1-ой попытки.

**Все вопросы по ГТО можно задать ответственному по школе за ВФСК ГТО, либо в Центр тестирования Автозаводского района ДС «Северная звезда» по т.2125354**

**ул. Львовская, 2б, каб.183**

**контактные лица – Авдалян Светлана Михайловна и Рогова Елизавета Алексеевна**

**ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ В СОЦ.СЕТЯХ И БУДЬТЕ В КУРСЕ ДВИЖЕНИЯ ГТО**

**1.** [МЦТ ВФСК ГТО «ДС «Северная звезда» (vk.com)](https://vk.com/gtosevernayazvezda)

**2.** [**https://t.me/GTO\_NN**](https://t.me/GTO_NN) **(телеграм-канал)**

**\*В 2023 году Минспорта РФ будет вносить изменения в нормативы и ступени – учитывайте это при планировании тестирования**