

**Всероссийский
физкультурно-
спортивный комплекс
«Готов к труду и
обороне»**



ОБНОВЛЁННЫЕ ВОЗРАСТНЫЕ СТУПЕНИ КОМПЛЕКСА ГТО

ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ

от 6 до 7 лет

ВТОРАЯ СТУПЕНЬ

от 8 до 9 лет

ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ

от 10 до 11 лет

ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ

от 12 до 13 лет

ПЯТАЯ СТУПЕНЬ

от 14 до 15 лет

ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ

от 16 до 17 лет

СЕДЬМАЯ СТУПЕНЬ

от 18 до 19 лет

ВОСЬМАЯ СТУПЕНЬ

от 20 до 24 лет

ДЕВЯТАЯ СТУПЕНЬ

от 25 до 29 лет

ДЕСЯТАЯ СТУПЕНЬ

от 30 до 34 лет

ОДИННАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ

от 35 до 39 лет

ДВЕНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ

от 40 до 44 лет

ТРИНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ

от 45 до 49 лет

ЧЕТЫРНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ

от 50 до 54 лет

ПЯТНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ

от 55 до 59 лет

ШЕСТНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ

от 60 до 64 лет

СЕМНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ

от 65 до 69 лет

ВОСЕМНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ

от 70 лет и старше

Помните!

**На каждой ступени
нужно подтверждать
свой знак ГТО.**

**Например, знак
полученный на
Первой ступени, уже
не действителен,
когда исполняется
8 лет!**



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»



ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНЫХ
И ФИЗИЧЕСКИХ
ПРОЕКТОВ



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ
ОПЕРАТОР
ФИЗИЧЕСКИХ
КАЧЕСТВ

Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)

ПЯТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 14 до 15 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, при- кладные на- выки и умения
		Юноши			Девушки			
								
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 30 м (с)	5,4	5,0	4,6	5,7	5,3	4,9	Скоростные возможности
	Бег на 60 м (с)	9,7	9,1	8,1	10,8	10,2	9,5	
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	10:10	9:27	8:00	12:40	11:27	9:55	Выносливость
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	19:15	17:15	16:05	22:55	20:25	19:05	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	16:55	15:45	14:10	19:55	18:05	16:40	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	9	13	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	12	18	25	9	13	19	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	19	25	37	7	11	16	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15	Гибкость

8-800-350-00-00

www.gto.ru

vk.com/vfsk_gto



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»



ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНЫХ
И ФИЗИЧЕСКИХ
ПРОЕКТОВ



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ
ОПЕРАТОР
ФИЗИЧЕСКИХ
КАЧЕСТВ

Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)

ПЯТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 14 до 15 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки
		Юноши			Девушки			
								
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,2	7,7	7,1	9,1	8,7	7,9	Координа- ционные способности
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	167	193	218	148	162	183	
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	40	50	31	35	44	
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	41	19	21	27	Прикладные навыки
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:27	1:13	0:54	1:32	1:18	1:01	
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30	
	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30	
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	
	Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	

8-800-350-00-00

www.gto.ru

vk.com/vfsk_gto



Нормативы ГТО
для каждой
возрастной
ступени

ПРИМЕР нормативов для V ступени

Вход в ФГИС «Спорт» зарегистрированного пользователя



Вход в ФГИС «Спорт» зарегистрированного пользователя

ШАГ 1

Пользователь вводит в браузере
адрес ФГИС «Спорт».
ФГИС «Спорт» открывает страницу
с окном идентификации
пользователя в ЕСИА.



ГИС ФКиС

ГОСТeX

Добро пожаловать

Авторизуйтесь, чтобы воспользоваться
сервисами единой цифровой платформы
«Физическая культура и спорт»

Имя пользователя

Пароль



☐ Запомнить меня

Войти в систему

Вход через ЕСИА

госуслуги



Другой пользователь

Пароль

Восстановить

Войти

Войти другим способом

Эл. подпись

Не удаётся войти?

Зарегистрироваться



Куда ещё можно войти с
паролем от Госуслуг?

ШАГ 2

Пользователь нажимает кнопку «Вход через ЕСИА» и вводит логин и пароль в окне идентификации и нажимает кнопку «Войти».
ФГИС «Спорт» проверяет правильность введённых данных.

Вход в ФГИС «Спорт» НЕ зарегистрированного пользователя





Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»

Авторизация участника ВФСК ГТО без УИН

Ваш УИН

Уважаемый участник Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», рады приветствовать вас в личном кабинете участника!

Чтобы начать прохождение испытаний и следить за изменениями, ответьте на следующий вопрос

Есть ли у вас действующий УИН участника?



Да



Нет



**Пользователь нажимает «Нет».
Подсистема осуществляет переход
на страницу подтверждения
персональных данных.**





Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»

Подтвердите ваши данные

ФИО
Серебренникова Анастасия Александровна

Дата рождения
18.02.1995

Адрес регистрации
г. Москва, ул. Большая грузинская, д.3

СНИЛС
123-456-789 01

Если вы нашли ошибку в данных, то необходимо перейти
в [Госуслуги](#) и отредактировать ваши персональные данные

Назад

Подтвердить

Пользователь
нажимает
«Подтвердить».
Подсистема
осуществляет
переход на главную
страницу личного
кабинета
«Профиль».





Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»

Авторизация участника ВФСК ГТО с УИН

Ваш УИН

Уважаемый участник Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», рады приветствовать вас в личном кабинете участника!

Чтобы начать прохождение испытаний и следить за изменениями, ответьте на следующий вопрос

Есть ли у вас действующий УИН участника?



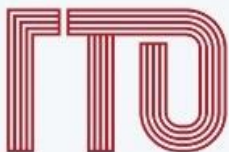
Да



Нет

**Пользователь нажимает «Да».
Подсистема переходит на страницу
ввода Уникального
идентификационного номера.**





Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»

Введите ваш УИН

Введите ваш действующий УИН участника

15-58-5846875

Если вы забыли свой УИН или у вас возникли другие трудности с УИН, обратитесь в ближайший [центр тестирования](#)

Назад

Продолжить

Пользователь в поле ввода указывает свой уникальный идентификационный номер. Подсистема переходит на главную страницу личного кабинета - «Профиль».



Регистрация на сайте ГТО для пользователей младше 14 лет

Шаг 1: Заходим на ГОСУСЛУГИ
одного из родителей

- 1 Мой профиль > Документы > Семья и дети
- 2 Карточка ребёнка - Добавить
- 3 В этой карточке создать «Учётную запись ребёнка»:
 - Электронная почта
 - Пароль для записи ребёнка

Шаг 2: Заходим на
сайт gto.ru

- 1 Личный кабинет
- 2 Авторизуемся через ЕСИА с помощью Госуслуг ребенка
- 3 Авторизуемся вводя свой УИН
Если УИН нет - создаем
новый кабинет



Наполнение личного кабинета



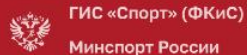
Профиль участника ГТО

❖ Пользователь нажимает на иконку с вопросом в блоке «Моя цель прохождения».

❖ Подсистема выводит окно с описанием, как рассчитывается знак отличия ГТО.



- Профиль
- Моя анкета
- Результаты
- Мои знаки
- Запись на тестирование
- Нормативы ГТО
- Уведомления 12
- Выход



Моя цель прохождения

ЗОЛОТО СЕРЕБРО БРОНЗА

Обязательные испытания

3 из 4

Бег на 100 м

Кросс на 5 км
(бег по пересеченной местности)

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см

Испытания по выбору

2 из 2

Поднимание туловища из положения лежа на спине

Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дист...

Скрыть испытания

< Сентябрь 2022 >

7 сентября

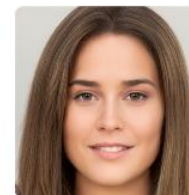
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	1

09:00 – 11:30 Бег на 100 м
12:00 – 14:00 Бег на 1000 м
15:00 – 16:00 Поднимание туловища из положения лежа на спине

Уведомления 12

- Напоминание о тестировании по испытанию «Сгибание и разгибание...» 09.09.2023, 09:00
- Запись на испытание подтверждена на 10.09.2023, 09:00 02.09.2023, 17:29
- Были внесены изменения в ваши личные данные 28.08.2023, 15:45

Отметить все как прочитанные



Серебrenникова Анастасия Александровна

Редактировать данные

IX ступень
(25–29 лет)

УИН
21-19-0013542

Город проживания
Казань

Возраст
26 лет

Отчетный период
03.04.2023 – 31.12.2023

До окончания
отчетного периода

168 дней



Мои достижения
за предыдущую ступень



Золотой знак отличия

Удостоверение № АВ464417
Приказ № 112НГ



Как рассчитывается знак отличия

Условием присвоение знака отличия комплекса ВФСК «ГТО» является выполнение испытаний по каждому виду физических качеств и прикладных навыков на соответствующий знак отличия

Пропустить



**Здесь пользователь
может ознакомиться с
расчётами знака отличия
ГТО.
После этого
пользователь нажимает
«Понятно» и
возвращается на
страницу «Профиля».**



Как рассчитывается знак отличия

В случае выполнения нормативов испытаний, соответствующих различным знакам отличия, гражданин, представляется к награждению по результату, соответствующему знаку отличия наименьшего достоинства



Понятно

Редактирования профиля в личном кабинете

- ❖ Пользователь нажимает на иконку редактирование в блоке с основной информацией о себе. (правый верхний угол)
- ❖ Подсистема переходит на вкладку «Моя анкета».

ГТО

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

Профиль

Моя анкета

Результаты

Мои знаки

Запись на тестирование

Нормативы ГТО

Уведомления 12

Выход

Госзнак

Госзнак

ГИС «Спорт» (ФКИС)
Минспорт России

ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНЫХ
И СОЦИАЛЬНЫХ
ПРОЕКТОВ

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ
ОПЕРАТОР
ВСЕРОССИЙСКОГО
КОМПЛЕКСА ГТО

Моя цель прохождения

ЗОЛОТО

СЕРЕБРО

БРОНЗА

Обязательные испытания

3 из 4

Испытания по выбору

2 из 2

Бег на 100 м

Кросс на 5 км
(бег по пересеченной местности)

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см

Поднимание туловища из положения лежа на спине

Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дист...

Серебро

Скрыть испытания

Сентябрь 2022

7 сентября

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	1

09:00 – 11:30
Бег на 100 м

12:00 – 14:00
Бег на 1000 м

15:00 – 16:00
Поднимание туловища из положения лежа на спине

Уведомления 12

Напоминание о тестировании по испытанию «Сгибание и разгибание...

Запись на испытание подтверждена на 10.09.2023, 09:00

Были внесены изменения в ваши личные данные

Отметить все как прочитанные

Редактировать данные

Серебrenникова Анастасия Александровна

IX ступень (25–29 лет)

УИН 21-19-0013542

Город проживания Казань

Возраст 26 лет

Отчетный период 03.04.2023 – 31.12.2023

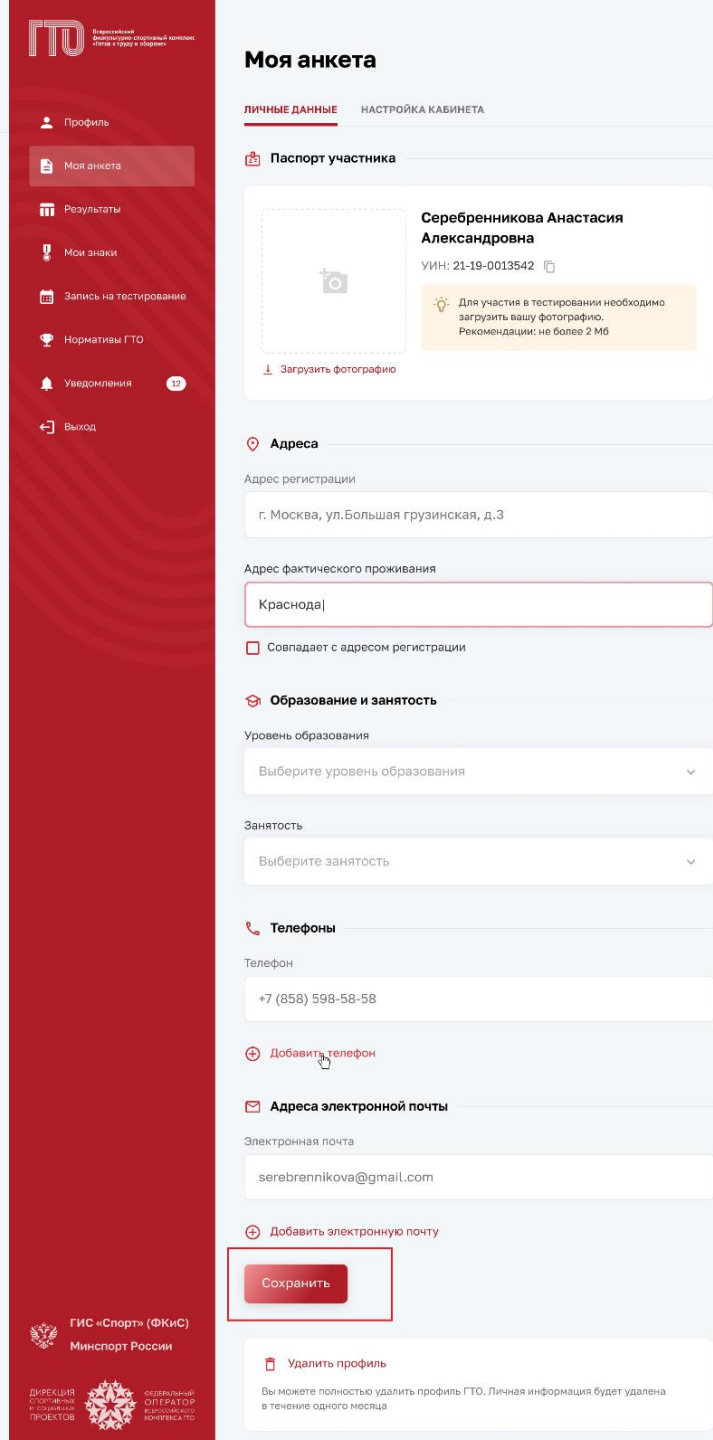
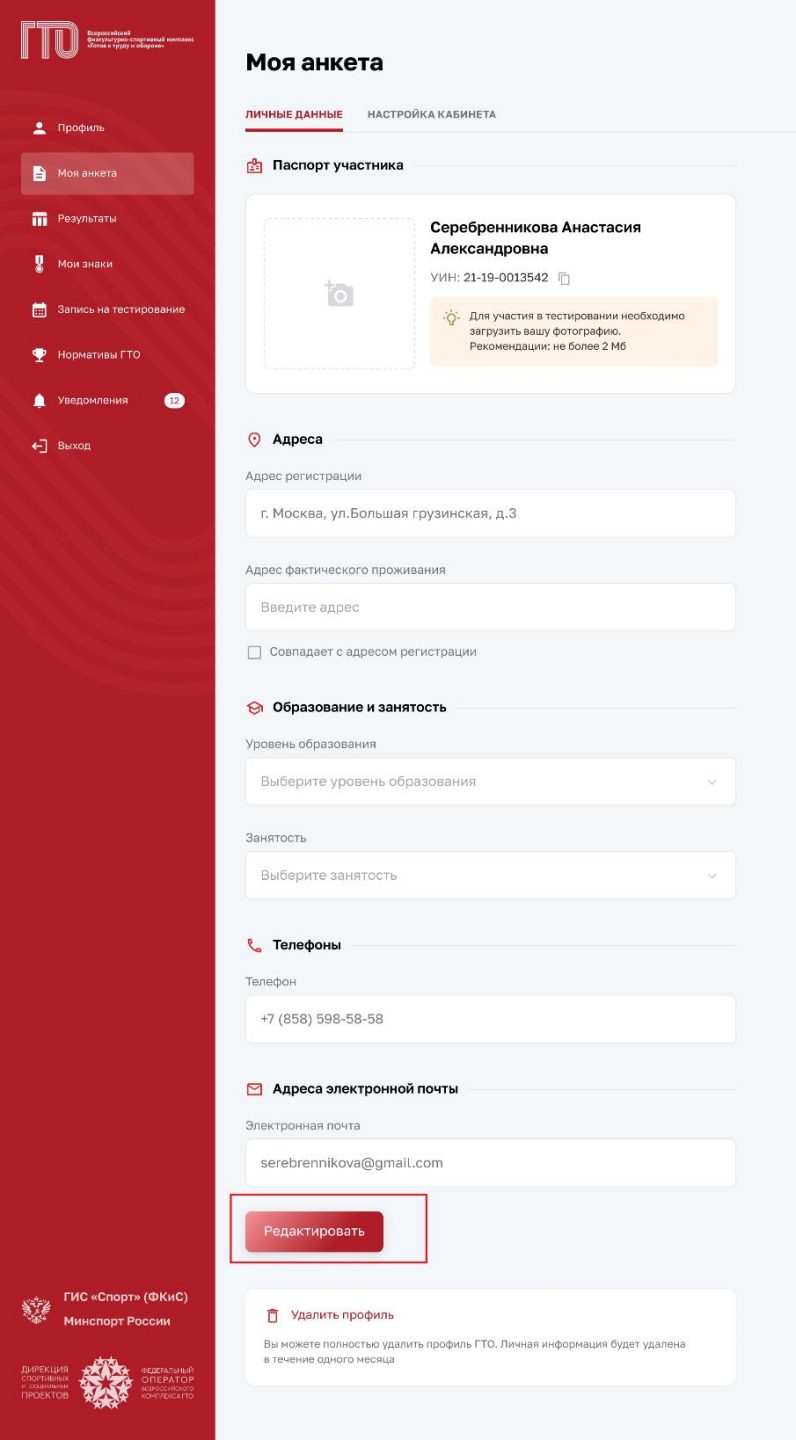
До окончания отчетного периода 168 дней

Мои достижения за предыдущую ступень

Золотой знак отличия

Удостоверение № АВ464417

Приказ № 112НГ



Заполнение анкеты

Пользователь нажимает на кнопку «Редактировать». Подсистема переводит доступные строки в режим редактирования.

Пользователь редактирует строки и нажимает кнопку «Сохранить». После чего все изменения будут сохранены.

Запись на тестирование ВФСК «ГТО»

Записаться на тестирование можно онлайн через [Госуслуги](#) или обратиться очно в ближайший центр тестирования.

С помощью услуги можно выбрать набор испытаний для Всероссийского физкультурно-спортивного «Готов к труду и обороне»

Для прохождения тестирования необходимо иметь документ, удостоверяющий личность, и действующую медицинскую справку

Записаться



Пользователь нажимает «Записаться»
Подсистема осуществляет переход по указанной ссылке.

Пользователь в главном навигационном меню нажимает на раздел: «Запись на тестирование». Подсистема открывает экранную форму с информированием участника об услуге.

Результаты

IX СТУПЕНЬ VIII СТУПЕНЬ VII СТУПЕНЬ VI СТУПЕНЬ V СТУПЕНЬ IV СТУПЕНЬ III СТУПЕНЬ II СТУПЕНЬ I СТУПЕНЬ

2023 2022 2021 2020

Обязательные испытания

Бег на 100 м
Скоростные возможности

Дата испытания 25.08.2023
№ протокола 00320-18-00028
Результат, с 19,1

Не выполнен на знак

Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)
Выносливость

Дата испытания 30.08.2023
№ протокола 00320-18-00028
Результат, мин 19:50

Выполнен на серебряный знак

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см
Гибкость

Дата испытания 02.09.2023
№ протокола 00320-18-00028
Результат, кол-во раз 18

Выполнен на золотой знак

Бег на 60 м
Скоростные возможности

Дата испытания 05.09.2023
№ протокола 00320-18-00028
Результат, с 11,4

Выполнен на бронзовый знак

Бег на 2000 м
Выносливость

Дата испытания 04.03.2023
№ протокола 00269-23-00110
Результат, с

Не удовлетворяет условиям перевыполнения

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье
Гибкость

Дата испытания 07.03.2023
№ протокола 00269-23-00111
Результат, см Неявка

Не выполнен на знак

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье
Гибкость

Дата испытания 12.03.2023
№ протокола 00269-23-00112
Результат, см

Не удовлетворяет условиям перевыполнения

Записаться на тестирование

Испытания по выбору

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
Скоростно-силовые возможности

Дата испытания 05.09.2023
№ протокола 00320-18-00028
Результат, см 163

Выполнен на бронзовый знак

Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, 10 м...
Прикладные навыки

Дата испытания 11.09.2023
№ протокола 00320-18-00028
Результат, очки 25

Выполнен на золотой знак

Туристский поход с проверкой туристских навыков, не менее 15 км
Прикладные навыки

Дата испытания 15.09.2023
№ протокола 00320-18-00028
Результат, навыки 3

Не выполнен на знак

Смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км
Выносливость

Дата испытания 15.03.2023
№ протокола 00269-23-00113
Результат, мин, с -

Не учитывается для женщин

Пользователь переходит на страницу «Результаты»

Подсистема отображает перечень выполненных испытаний

Участником ВФСК ГТО.

Смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км
Выносливость

Дата испытания 17.03.2023
№ протокола 00269-23-00114
Результат, мин, с

Не удовлетворяет условиям перевыполнения

Челночный бег
Выносливость

Дата испытания 18.03.2023
№ протокола 00269-23-00115
Результат, с 16

Не удовлетворяет условиям перевыполнения

Записаться на тестирование

Испытания, не входящие в ступень

Рывок гири 16 кг

Дата испытания 05.09.2023
№ протокола 00320-18-00028
Результат, раз 4

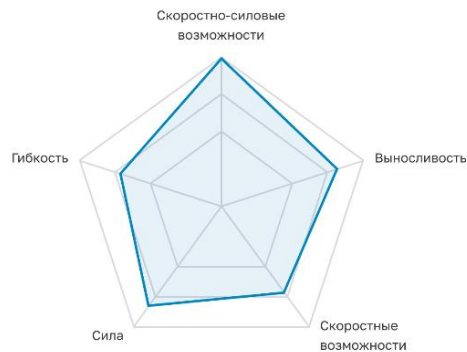
Не входит в ступень

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Дата испытания 15.09.2023
№ протокола 00320-18-00028
Результат, раз 30

Не входит в ступень

- Профиль
- Моя анкета
- Результаты
- Рейтинг результатов
- Мои знаки
- Запись на тестирование
- Нормативы ГТО
- Уведомления 12
- Выход



Испытания, ранжированные по качествам

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Скоростно-силовые возможности

Дата испытания 25.08.2024
№ протокола 00320-18-00028
Результат, см +9

Выполнен на серебряный знак



Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)

Выносливость

Дата испытания 30.08.2024
№ протокола 00320-18-00028
Результат, мин 19:50

Выполнен на бронзовый знак



Бег на 100 м

Скоростные возможности

Дата испытания 31.08.2024
№ протокола 00320-18-00028
Результат, с 19,1

Выполнен на серебряный знак



Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье

Гибкость

Дата испытания 02.09.2024
№ протокола 00320-18-00028
Результат, см +9

Выполнен на золотой знак



Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см

Сила

Дата испытания 02.09.2023
№ протокола 00320-18-00028
Результат, кол-во раз 18

Выполнен на серебряный знак



Несёт рекомендательный характер и не может рассматриваться как медицинское показание

В настоящий момент проходит тестирование обновленной модели расчета показателей

Рейтинг

Пользователь переходит на страницу «Рейтинг результатов».

Подсистема открывает экранную форму с графическим отображением физического развития Участника ВФСК ГТО и перечень испытаний, учтённых в данном расчёте.

Пользователь просматривает экранную форму с персонализировано настроенным графическим отображением своего физического развития, основанного на физических качествах, задействованных в ходе выполнения комплекса ГТО.

Подсистема осуществляет своевременную актуализацию данных.

Цель прохождения

❖ Пользователь в блоке «Моя цель прохождения» может посмотреть, какой знак сформируется за ступень на основе его истории выполнения испытаний ВФСК ГТО

❖ Подсистема автоматически анализирует результаты Участника ВФСК ГТО и предоставляет доступ только к тем номиналам, на которые претендует Участник ВФСК ГТО.



- Профиль
- Моя анкета
- Результаты
- Рейтинг результатов
- Мои знаки
- Запись на тестирование
- Нормативы ГТО
- Уведомления 12
- Выход

ФГИС «Спорт»
Минспорт России



Моя цель прохождения



ЗОЛОТО СЕРЕБРО БРОНЗА



Обязательные испытания

4 из 4

Испытания по выбору

1 из 2

Бег на 100 м



Кросс на 5 км
(бег по пересеченной местности)



Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см



Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье



Поднимание туловища из положения лежа на спине



Скрыть испытания

< Сентябрь 2022 >

7 сентября

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	1

09:00 – 11:30
Бег на 100 м

12:00 – 14:00
Бег на 1000 м

15:00 – 18:00
Поднимание туловища из положения лежа на спине

18:30 – 18:30
Бег на 3000 м

Уведомления 12



- Напоминание о тестировании по испытанию «Сгибание и разгибание...» 09.09.2023, 09:00
- Запись на испытание подтверждена на 10.09.2023, 09:00 02.09.2023, 17:29
- Были внесены изменения в ваши личные данные 28.08.2023, 15:45

Отметить все как прочитанные



Редактировать данные

Серебrenникова Анастасия Александровна

IX ступень
(25–29 лет)

УИН
21-19-0013542

Субъект РФ
г. Москва

Возраст
26 лет

Отчетный период
03.04.2023 – 31.12.2023

До окончания
отчетного периода

168 дней



Смотреть все достижения

Мой знак в текущей ступени



Золотой знак отличия

Удостоверение № АВ464417

Приказ № 112НГ

Досрочное получение знака за ступень

- ❖ Пользователь на странице «Профиль» в блоке «Моя цель» нажимает на кнопку «Получить знак отличия ГТО»
- ❖ Подсистема отображает окно «Заявление на получение знака отличия». В нём необходимо отметить галочками указанные поля.



Профиль

Моя анкета

Результаты

Рейтинг результатов

Мои знаки

Запись на тестирование

Нормативы ГТО

Уведомления 12

Выход



Моя цель

ЗОЛОТО СЕРЕБРО БРОНЗА

Обязательные испытания 4 из 4

Бег на 100 м

Кросс на 5 км
(бег по пересеченной местности)

Подтягивание из виса лежа на низкой
перекладине 90 см

Наклон вперед из положения стоя
на гимнастической скамье

Испытания по выбору 2 из 2

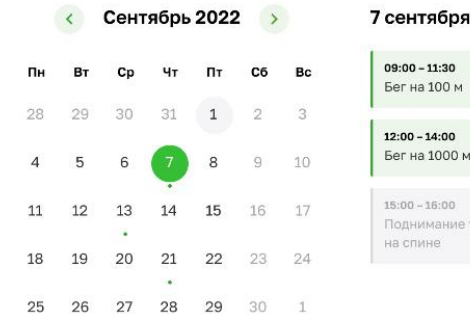
Поднимание туловища из положения
лежа на спине

Стрельба из положения сидя или стоя
с опорой локтей о стол или стойку, дист...

Вы вправе получить знак по завершении текущего квартала, не дожидаясь завершения отчетного периода, если вас удовлетворяет текущий знак отличия или вы не уверены, что сможете улучшить результат до конца отчетного периода

Получить знак отличия ГТО

Скрыть испытания



Уведомления 1

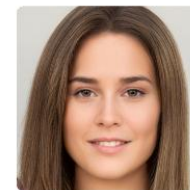
Напоминание о тестировании по испытанию «Сгибание и разгибан... 09.09.2023, 09:00

Запись на испытание подтверждена на 10.09.2023, 09:00 02.09.2023, 17:29

Были внесены изменения в ваши личные данные 28.08.2023, 15:45

Отметить все как прочитанные

Как это работает



Серебrenникова Анастасия
Александровна

IX ступень

(25–29 лет)

УИН

21-19-0013542

Субъект РФ
Республика Татарстан

Возраст
26 лет

Отчетный период
03.04.2023 – 31.12.2023

До окончания
отчетного периода

168 дней



Мой знак в текущей ступени



Вы претендуете на
Бронзовый знак отличия

Моя цель

ЗОЛОТО СЕРЕБРО **БРОНЗА**

Обязательные испытания

Бег на 100 м

Кросс на 5 км
(бег по пересеченной местности)

Подтягивание из виса
перекладине 90 см

Скрыть испытания

Заявление на получение знака отличия

☒ Я соглашаюсь с досрочным завершением отчетного периода

☐ Я соглашаюсь с тем, что дальнейшее выполнение нормативов, испытаний комплекса ВФСК «ГТО» в текущей возрастной ступени для меня в этом году станет невозможным

Отмена

Подписать

Серебренникова Анастасия Александровна

IX ступень
(25-29 лет)

УИН
21-19-0013542

Город проживания
Казань

Возраст
26 лет

< Сентябрь 2022 >

7 сентября

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	1

09:00 – 11:30
Бег на 100 м

12:00 – 14:00
Бег на 1000 м

15:00 – 16:00
Поднимание туловища из
на спине

ТЕКУЩАЯ СТУПЕНЬ

ПРЕДЫДУЩАЯ СТУПЕНЬ

Пользователь проставляет галочки и нажимает на функциональную кнопку «Подписать»

Подсистема осуществляет информирование об успешном создании заявления для формирования приказа о награждении Участника ВФСК ГТО.

Преимущества знака отличия ВФСК ГТО



Дополнительные баллы в ВУЗах



В 2025 году абитуриенты со знаком отличия ГТО могут получить от 2 до 10 дополнительных баллов при поступлении в ВУЗ.



При этом каждый ВУЗ самостоятельно определяет количество баллов, которые даёт каждый знак отличия.

Для получения баллов необходимо предъявить подтверждение получения знака.

Налоговый вычет по НДФЛ за ГТО в 2025 году

**Выполнить
нормативы ГТО и
получить любой
знак отличия**



**Пройти
диспансеризаци
ю в этот же
календарный
год**



Подать все необходимые документы

Как сдать норматив(ы) ГТО

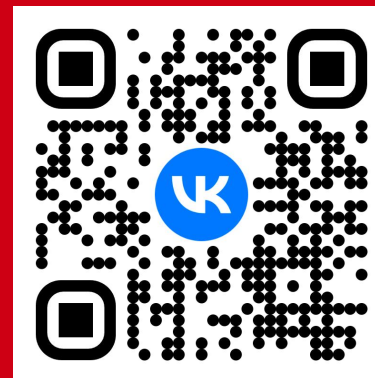


Варианты сдачи нормативов ГТО

1

**Записаться на выполнение норматива в
Официальной группе ВФСК ГТО г. Киров**

(расписание в закреплённом сообщении сообщества)

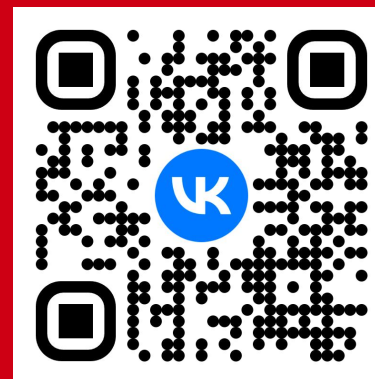


ЦТ г. Киров

2

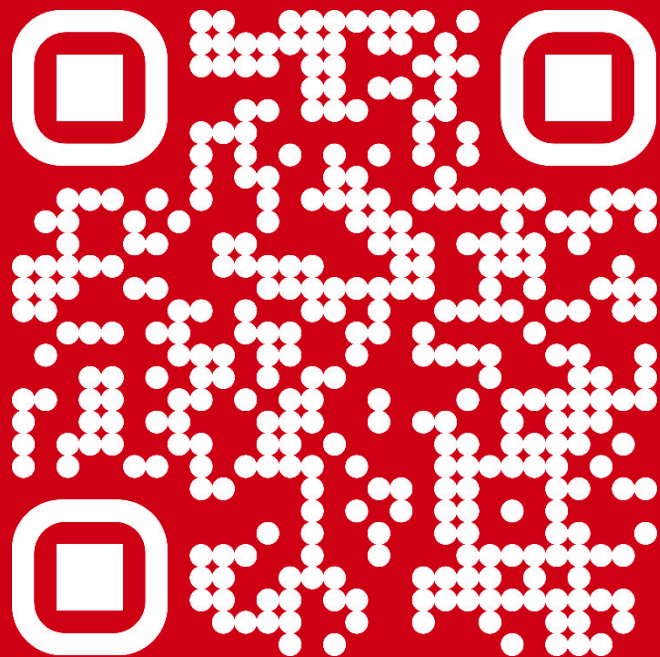
**Принять нормативы самостоятельно
представителем организации или приглашённым
специалистом Регионального оператора ВФСК ГТО**

(протоколы сдачи нормативов запросить, а после -
направить заполненные через рег.оператора)



Региональный
оператор

Контакты



**Региональный оператор
ВФСК ГТО Кировская область**

**и.о. Начальника отдела:
Мария Алексеевна Булдакова**



8-912-721-41-32



43gto@mail.ru

