

ПЯТЬ ШАГОВ ДО ЗНАКА ОТЛИЧИЯ ГТО

Хочешь получить знак отличия комплекса ГТО и присоединиться к числу их обладателей? Тогда тебе к нам!

Предстоит пройти 5 несложных шагов:

Первый шаг - регистрация на официальном интернет-портале Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО gto.ru.

Пройди регистрацию и получи уникальный идентификационный номер, который откроет тебе доступ к личному кабинету. Обращаем твое внимание, что все результаты прохождения испытаний ГТО будут отображаться именно там!

Второй шаг – подай заявку на выполнение испытаний ГТО.

Ты можешь сделать это тремя способами:

1. Подать заявку лично сотруднику Центра тестирования.
2. Записаться на выполнение нормативов комплекса ГТО по телефону 2-64-04
3. Подать заявку на наш электронный адрес: gto_myski@mail.ru (указав в письме ФИО, УИН номер и телефон для связи, мы непременно свяжемся с Вами)

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

Обратись в поликлинику по месту жительства или в поликлинику, где ты ежегодно проходишь медосмотр, и получи медицинский допуск к занятиям физической культурой и спортом.

Осталось только подготовиться и безопасно для своего здоровья пройти предстоящие испытания комплекса ГТО!

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

Помни, перед любой физической нагрузкой, важно провести разминку мышц. Это можно сделать прямо на площадке тестирования! Внимание! Чтобы твои результаты были максимально высокими, рекомендуется выполнять не более 4-х испытаний в день. Необходимо начинать от менее энергозатратных, заканчивая более энергозатратными испытаниями.

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.

Не забывай отслеживать свои результаты, после прохождения испытаний сотрудники Центра тестирования вносят результаты в систему, и они незамедлительно отразятся в твоём личном кабинете.

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!

Сделай первый шаг прямо сейчас!

Центр тестирования «Готов к труду и обороне» Мысковского городского округа приглашает всех желающих на выполнение нормативов комплекса ГТО по предварительной записи: 2-64-04, 8-906-981-65-01 Адрес: г. Мыски, ул. Энергетиков 4в/1 МАУ МГО СОК «Олимпиец», 1 этаж, кабинет №106 E-mail: gto_myski@mail.ru