**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

Для участников желающих принять участие в  тестировании по

Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу

**«Готов к труду и обороне» (комплекс «ГТО»)**

Для участия в тестировании по комплексу «ГТО» участнику необходимо:

* Получить уникальный идентификационный номер (УИН). Для этого необходимо пройти регистрацию на интернет-портале  **gto.ru.**

(в личном кабинете вносятся подлинные данные сдающего)

* Взять в поликлинике или физдиспансере медицинскую справку № 086/у (действительную в течение 6 месяцев до даты выполнения нормативов). К сдаче нормативов допускаются участники, не имеющие ограничений по состоянию здоровья к занятиям физической культурой и спортом.
* Заполнить «Заявление на участие в тестировании по  Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

*Для лиц, не достигших 18-летнего возраста, данное «Заявление» заполняют его законные представители (один из родителей, опекун);*

*Лица, достигшие 18-летнего возраста, заполняют «Заявление» самостоятельно.*

*Допускается составление коллективной заявки в общеобразовательных учреждениях. В заявке необходимо указать перечень выбранных видов испытаний, согласно своей возрастной ступени (4 обязательных испытания и остальные по выбору), которые вы будете сдавать.*

*Заявки можно прислать на почту Центра тестирования ГТО г. Ельца*   
[gtoeletz@yandex.ru](mailto:gtoeletz@yandex.ru)

* Сообщить организатору работы по комплексу ГТО, назначенному в образовательной организации, о своем  желание пройти тестирование по комплексу ГТО и предоставить ему необходимую информацию.
* Прибыть для сдачи тестов ГТО в место тестирования в соответствии с «Графиком тестирования».

*При себе участник должен иметь: заполненное «Заявление», которое остается в региональном центре тестирования, а также  документ удостоверяющий личность или его копию. Для лиц, старше 14 лет таким документом является паспорт.  Для лиц, не достигших 14-летнего возраста – свидетельство о рождении.*

* По окончании выполнения каждого теста судья сообщает участнику тестирования показанный результат.
* В случае успешного прохождения необходимого количества тестов, участник представляется к награждению соответствующим знаком отличия комплекса ГТО.

*Информацию о результатах сдачи нормативов можно отслеживать в личном кабинете на сайте* **gto.ru.**

*Для желающих пересдать какие либо нормативы, должен обратиться в центр тестирования г. Ельца, оставить заявку, но не ранее 2 недель с последней сдачи нормативов и не более 3 раз в рамках своей ступени.*

*Центр тестирования ВФСК «ГТО» г. Ельца находится по адресу г. Елец, ул. М. Горького, д. 107, тел: 6-05-57*