

**Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.**

***Кто может выполнять нормативы испытаний (тестов) ГТО?***

Нормативы испытаний (тестов) ГТО может выполнять население Российской Федерации, относящееся к основной группе здоровья, на основании медицинского осмотра, проведенного в соответствии с порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным Министерством здравоохранения Российской Федерации.

***Что я могу сделать сейчас для успешного выполнения нормативов комплекса ГТО?***

1. Вести здоровый образ жизни (зарядка, физические нагрузки, питание).

2. Посещать спортивные залы, фитнес центры.

3. Сформировать индивидуальный график или план подготовки к выполнению нормативов испытаний (тестов), входящих в состав ВФСК ГТО. При соблюдении указанных рекомендаций, Вы непременно можете рассчитывать на успех.

***Сколько необходимо выполнить нормативов испытаний (тестов) ГТО, чтобы получить знак отличия?***

Количество выполненных нормативов испытаний (тестов) для получения знака отличия того или иного достоинства зависит от нормативов вашей возрастной ступени (<http://gto.ru/norms>). Обратите внимание, что в каждой такой ступени есть «обязательные» испытания«, и испытания «по выбору». Будьте внимательны, при выполнении нормативов испытаний (тестов) «по выбору», могут быть предложены «альтернативные» тесты. При выполнении нескольких «альтернативных» нормативов испытаний (тестов) засчитывается выполнении норматива, которое советует знаку отличия наивысшего достоинства.