Центр тестирования ГТО
Ейского района

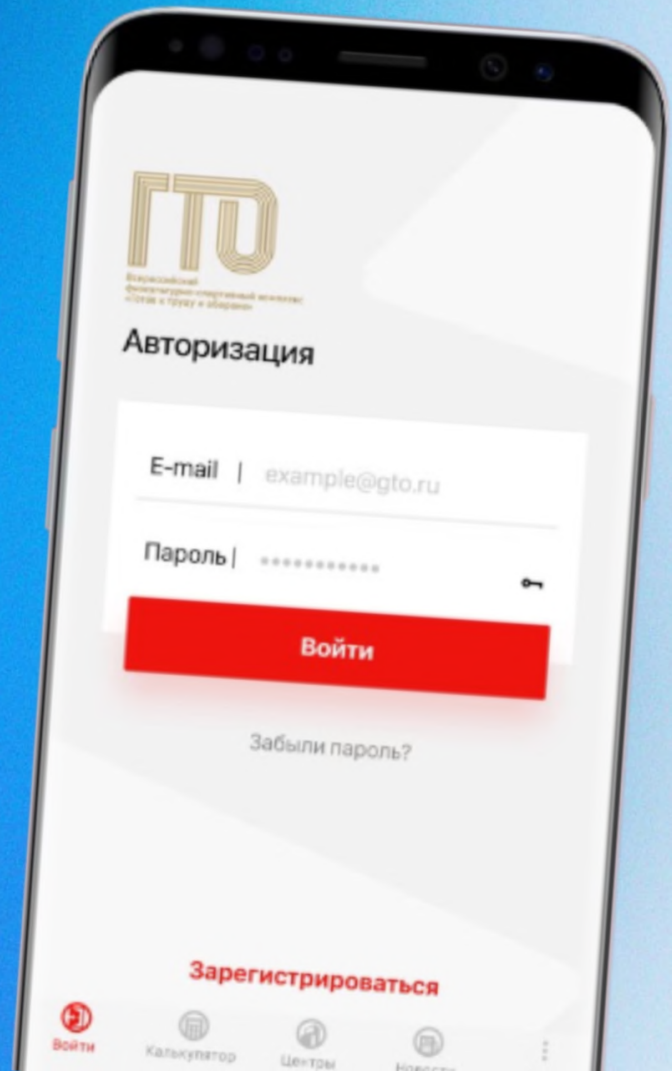
КАК И ГДЕ ПОЛУЧИТЬ ЗНАК ВФСК ГТО?

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс Готов к труду и обороне (ВФСК ГТО)

@sporteiskogoraiona

1. ЗАРЕГИСТРИРОВАТЬСЯ

Необходимо перейти на сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса Готов к труду и обороне **www.gto.ru** и заполнить форму регистрации.



@sporteiskogoraiona

2. ПОЛУЧИТЬ МЕДИЦИНСКОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Перед выполнением нормативов нужно проверить здоровье и получить медицинское заключение врача терапевта или педиатра в виде справки о допуске к выполнению нормативов ГТО.

Медицинское заключение о допуске к выполнению нормативов ВФСК ГТО

Выдано _____

(Полное наименование медицинской организации)

_____

(ФИО, дата рождения)

О том, что он (она) допущен (а) не допущен (а) к выполнению нормативов ВСК ГТО

Группа здоровья _____

Медицинская группа для занятий физической культурой _____

Результаты дополнительного медицинского осмотра (по показаниям) _____

_____

_____ _____ _____

Должность врача, выдавшего заключение — подпись — ФИО

Срок действия до _____ 20____ г.

указать месяц

Дата выдачи «____» _____ 20____ г.

ИМЯ ОТЧЕСТВО ФАМИЛИЯ

ВРАЧ

Врач

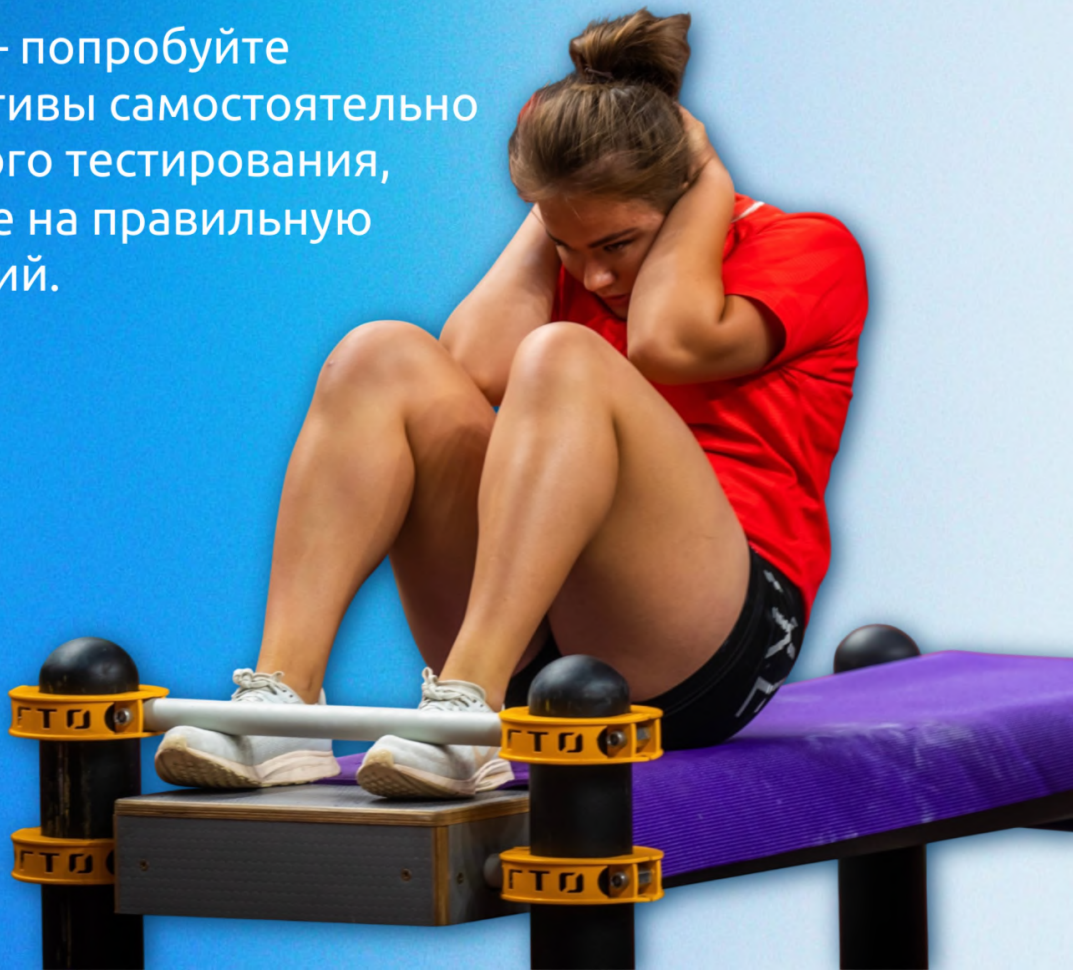
ОБРАЗЕЦ

@sporteiskogoraiona

3. ПОДГОТОВЬТЕСЬ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМ ГТО

Определитесь какие именно нормативы, соответствующие вашей возрастной ступени, вам необходимо выполнить.

Потренируйтесь — попробуйте выполнить нормативы самостоятельно до дня назначенного тестирования, обращая внимание на правильную технику упражнений.



@sporteiskogoraiona

4. ВЫПОЛНИТЕ НОРМАТИВЫ

Позвоните в Центр тестирования ГТО Ейского района — 8 (86132) 7-72-17 и запишитесь на тестирование.

Тестирование проходит по предварительной записи!

@sporteiskogoraiona

5. ПОЛУЧИТЕ ЗНАК ГТО

После успешного выполнения, забрать своё удостоверение и знак ГТО вы можете по адресу: г. Ейск, ул. Казачья 2А, спортивный комплекс Солнечный.

@sporteiskogoraiona

Присоединяйтесь к движению ГТО!