**Как приступить к выполнению нормативов ГТО?**

**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.

Чтобы приступить к выполнению нормативов ГТО, вы можете следовать этим шагам:

1. **Регистрация на портале ГТО** - процедура тестирования включает обязательную регистрацию участника на Интернет-портале комплекса ГТО [www.gto.ru](http://www.gto.ru). Регистрация необходима для получения уникального идентификационного номера (УИН), номер привязывается к личному кабинету участника, в который в дальнейшем будут занесены результаты.
2. **Изучение ступень комплекса ГТО, соответствующей вашему возрасту требований к ней:** ознакомьтесь с конкретными требованиями и нормативами ГТО. Эти данные можно найти на официальном сайте ГТО. Прежде чем начать выполнение нормативов, оцените свой текущий уровень физической активности и подготовки. Это поможет вам определить, с какого уровня начать тренировки.
3. **Получение медицинского допуска:** перед выполнением испытаний (тестов) комплекса ГТО, необходимо получить мед допуск у терапевта по месту жительства. Справка является обязательный, согласно приказу Минздрава России от 23.10.2020 г. №1144н.
4. **Запись в Центр тестирования комплекса ГТО.** На территории Чувашской Республики действуют 26 центров тестирования, в каждом муниципальном образовании. На территории Ядринского МО центр тестирования находится по адресу: ул.30 лет Победы 2б, тел.24-070, эл. Почта fskpris@mail.ru. Заявку на участие можно подать индивидуальную и коллективную.
5. **Выполнить испытания тесты комплекса ГТО:** в назначенный день необходимо выполнить испытаниями. При себе необходимо иметь спортивную форму, соответствующую испытанию.