**5 простых шагов для получения значка ГТО**

Шаг 1: Регистрация на всероссийском портале комплекса [gto.ru](http://gto.ru/)

Шаг 2: Подача заявки на выполнение испытаний ГТО в Центр тестирования

Шаг 3: Получение медицинского допуска

Шаг 4: Выполнение испытаний комплекса ГТО

Шаг 5: Получения знака отличия комплекса

**Нормативы ГТО**

Испытания комплекса «Готов к труду и обороне» делятся на обязательные и испытания по выбору. Обязательные испытания включают в себя бег на короткие дистанции (30 м, 60 м или 100 м), бег на длинные дистанции (2000 м для девушек и 3000 м для юношей), силовые тесты (подтягивания или отжимания) и тесть на гибкость (наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке).

Испытания (тесты) по выбору предлагают разнообразный выбор нормативов из различных видов спорта (стрельба из пневматической винтовки, прыжки с места и с разбега, метание спортивного снаряда, плавание, бег на лыжах, кросс по пересеченной местности, самозащита без оружия).

Если первый вид испытаний обязателен для выполнения, то во втором виде участник вправе выбрать те тесты, в которых он сможет показать наилучший результат. Для получения золотого знака отличия необходимо выполнить 9 нормативов в своей возрастной категории (4 обязательных и 5 по выбору), для серебра – нужно сдать 8 нормативов, для бронзового знака – достаточно выполнения 7 тестов.