

## ***Как выполнить нормы ГТО?***

***Всё намного проще, чем Вы думаете, соблюдайте поэтапный порядок инструкции и требования, и всё получится.***

**Итак, вы решились проверить свои силы, но не знаете с чего начать?**

1. Ознакомиться с перечнем дисциплин нормативов и Порядком проведения тестирования РФСК ГТО на официальном сайте Государственной службы по спорту Приднестровской Молдавской Республики по ссылке: <https://sport.gospmr.org/>

2. Информировать преподавателя по физическому воспитанию Вашего учебного заведения о желании пройти испытания РФСК ГТО.

3. Пройти предварительное тестирование в рамках мероприятий по проверке уровня Вашего физического состояния на уроках «физического воспитания» или других официальных мероприятиях в Вашем учебном заведении, городе-районе по основным дисциплинам соответствующей возрастной ступени.

4. Подать заявку на включение в список участников тестирования РФСК ГТО от Вашего учебного заведения до 30 сентября 2023 года.

5. Оформить\заполнить «Карточку участника» РФСК ГТО (для получения карточки участника необходимо обратиться к администрации учебного заведения или скачать форму на официальном сайте Государственной службы по спорту Приднестровской Молдавской Республики).

6. После заполнения всех необходимых пунктов вести соответствующую физическую подготовку до момента проведения мероприятия по тестированию РФСК ГТО, прибыть на пункт приёма нормативов РФСК ГТО в соответствующей спортивной форме, пройти регистрацию, предоставив карточку участника в мандатную комиссию, получив личный номер участника, приступить к сдаче нормативов.

7. После сдачи нормативов сдать карточку участника в оргкомитет и ждать уведомления о дате и месте вручения знаков отличия в соответствии с итогами сдачи нормативов.

8. Получить знак отличия РФСК ГТО!

### **ВНИМАНИЕ!**

При прохождении тестирования необходимо демонстрировать корректное поведение, следовать всем требованиям и регламенту проведения тестирования, внимательно и трепетно относиться к инвентарю, соблюдать технику безопасности, технику выполнения упражнений\испытаний и общие правила поведения.