**Инструкция по выполнению**

**нормативов ВФСК ГТО:**

1. **этап - регистрация:**

Каждый желающий сдать нормативы ГТО должен пройти регистрацию на официальном сайте ВФСК ГТО <https://user.gto.ru/user/register>

Вам предлагают пройти регистрацию через почту. В окне ввода пишите свою электронную почту, на нее приходит код активации, вводите его в соответствующее окно.

На указанную почту вам приходит сообщение об активации аккаунта, и в этом же письме Вы увидите свой УИН: 00-00-0000000 (Уникальный Идентификационный Номер).

Далее в письме будет предложено перейти по ссылке. Переходите по ней, вводите логин и пароль, указанные при регистрации, и вот Вы на сайте ВФСК ГТО <https://www.gto.ru/>

Важно! При регистрации не допускаются ошибки!

1. **этап - получение медицинского допуска к сдаче норм ГТО.** Кто выдает справку для ГТО?

* врач, принимающий в муниципальной поликлинике, к которой Вы прикреплены;
* доктор любой платной клиники, оказывающей подобные услуги. Допустимы формулировки:
* допущен к занятиям физкультурой и выполнению норм ГТО;
* относится к 1 группе здоровья.

1. **этап - запись на тестирование.**

Записаться к Центр тестирования ГТО на прохождение тестирования вы можете по адресу: УСК «Аполлон», ст. Динская, ул. Дружбы, 306 или по тел.: 6-22-30».