**Как получить знак отличия комплекса ГТО?**

Возрождение движения ГТО – сегодня одно из актуальных направлений развития физкультуры и спорта. О том, как жителям нашего района получить знак отличия ГТО, узнали у руководителя муниципального Центра тестирования ВФСК ГТО Александра Ивановича Хвостенко.

**– Школьники Рамешковского района второй год участвуют в тестировании ГТО, получают знаки разного достоинства. Довольны ли вы результатами продвижения ГТО среди детей и молодежи?**

– Доволен, большинство представителей молодого поколения в нашем районе систематически занимаются физкультурой и спортом, участвуют в соревнованиях и посещают спортивные секции. Комплекс ГТО – это отличная возможность для нашей молодёжи не только укрепить своё здоровье, но и проверить свои силы, проявить лучшие качества характера. И ребята её охотно используют. Можно констатировать, что комплекс ГТО прижился – он положительно воспринят населением. Теперь мы смело смотрим на следующий этап, когда уже все жители района, включая взрослое и старшее поколения, сможет выполнять испытания на официальный зачет – с возможностью получения знаков отличия ГТО.

**– Александр Иванович, кто может участвовать в тестировании?**

– Участие в программе ГТО основано на добровольном желании. Программа «Готов к труду и обороне» рассчитана на 11 возрастных групп – от 6 до 70 лет. Чтобы участвовать нужно пройти пять несложных шагов:

Первый шаг– регистрация на официальном интернет-портале Всероссийского физкультурно спортивного комплекса ГТО по адресу в сети gto.ru. Пройдите регистрацию и получите уникальный идентификационный номер, который откроет вам доступ к личному кабинету. Хочу обратить внимание, что все результаты прохождения испытаний ГТО будут отображаться именно там!

Следующий шаг – подайте в Центр тестирования личную заявку на выполнение испытаний ГТО, которая включает в себя согласие на участие в комплексе и на обработку персональных данных. Вы можете сделать это как через личный кабинет на сайте, а также в удобное для вас время в Центр тестирования.

Третий шаг – получите медицинский допуск или справку, которая является обязательным документом. Обратитесь в поликлинику по месту жительства или в поликлинику, где вы ежегодно проходите медосмотр, и получите медицинский допуск к занятиям физической культурой и спортом.

Остается только подготовиться и безопасно для своего здоровья пройти предстоящие испытания комплекса ГТО!

**– А когда состоится тестирование, куда приходить?**

**–** Для этого нужно выполнить четвёртый шаг. Центр тестирования ежемесячно устанавливает вторую и четвертую среду месяца для тестирования на базовых площадках ВФСК ГТО в нашем районе. Зарезервируйте дату и время прохождения испытаний, из предложенные дни и не забудьте в этот день прийти на площадку тестирования.

 На площадке предъявите документ, удостоверяющий личность, медицинский допуск и выполните необходимые испытания. Чтобы ваши результаты были максимально высокими, рекомендуется выполнять не более 4-х испытаний в день. Необходимо начинать от менее энергозатратных, заканчивая более энергозатраными. Помните, перед любой физической нагрузкой, важно провести разминку мышц. Это можно сделать прямо на площадке тестирования!

И, наконец, пятый шаг – если вы успешно выполнили все обязательные и дополнительные виды испытаний на знак отличия, то вам вручат знак отличия и удостоверение к нему в торжественной обстановке.

Кстати, свои результаты вы можете отслеживать, ведь после прохождения испытаний сотрудники Центра тестирования вносят результаты в систему, и они незамедлительно отразятся в вашем личном кабинете.

Выполняя испытания комплекса ГТО, вы не только получаете знак отличия, но и совершенствуете самого себя, оттачиваете свою физическую форму, становишься морально и физически закалённым, совершаете уверенные шаги к здоровью и успешной карьере!

По всем вопросам организации подготовки и прохождения тестирования ВФСК ГТО можно обратиться в муниципальный центр тестированияпо адресу : п. Рамешки, ул. Советская, дом 17(второй этаж), тел 2-10-72 адрес эл.почты vfskgtorameshki@yandex.ru

Хотите получить знак отличия комплекса ГТО и присоединиться к числу их обладателей? Сделай первый шаг прямо сейчас!

**Н.ОСИПОВА**