

## ПАМЯТКА

**Виды испытаний комплекса ГТО \_\_\_\_\_ 201\_\_ года:**

- Челночный бег 3х10
- Подтягивание из виса на высокой перекладине;
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
- Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;
- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
- Поднимание туловища из положения лежа на спине;
- Бег на 30, 60м;
- Бег на 1км, 2км, 3км;
- Смешанное передвижение на 1км.

**Для выполнения испытаний при себе необходимо иметь:**

1. **Документ, удостоверяющий личность** (паспорт, свидетельство о рождении (можно копии))
2. **Медицинское заключение** о допуске к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО.
3. **УИН** (уникальный идентификационный номер – присваивается при регистрации на портале ГТО – gto.ru)

Если участник является обладателем **действующего спортивного разряда не ниже второго юношеского** или спортивного звания, соответствующие документы необходимо предоставить на регистрации.