

4. Испытания

В соответствии с вашей возрастной ступенью <https://www.gto.ru/normativy/>



вам необходимо пройти испытания (тесты).
Инструкция и техника выполнения тестов
https://vkvideo.ru/playlist/-76633380_7

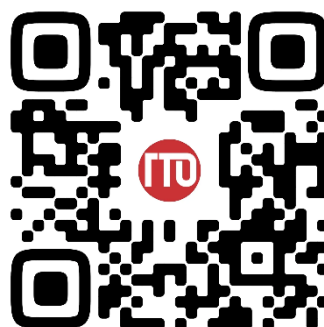


5. Вручение знака отличия

Ждать сообщение о вручении знака отличия.
Прийти на торжественную церемонию
награждения и получить знак!



Наша группа в Вконтакте



Наше сообщество в Мах



Муниципальное автономное учреждение
«Центр спортивно-массовой работы
и тестирования Всероссийского
физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне»

5 шагов для сдачи ГТО!



Барнаул 2026 г.

1. Регистрация

Начиная с января 2025 года доступ к личному кабинету осуществляется исключительно через портал «Госуслуги». Регистрация разделяется на: участники до 14 летнего возраста (регистрация через личный кабинет законного представителя ребенка) и старше 14 лет.

Инструкция по регистрации:
<https://www.gto.ru/vopros-otvet/registratsiya/>



Тестирование

Запись на тестирование осуществляется лично в центре тестирования по адресу г. Барнаул, ул. Молодежная, 2 (пн-чт: 08:00 - 17:00, пт: 08:00 - 16:00, обед: 12.00 - 12.48) или по телефону +7 (3852) 55-68-78(79)

Расписание тестирования размещено на сайте <https://gto22.ru> в разделе “Расписание”



2. Документы

Для прохождения тестирования необходимо предоставить в центр тестирования согласие на обработку персональных данных (до 18 лет согласие на обработку персональных данных от законного представителя), заявку на прохождения тестирования, медицинскую справку, подтверждающую отсутствие противопоказаний к физической нагрузке.

Для коллективной сдачи нормативов необходима коллективная заявка с проставленными медицинскими допусками, согласия на обработку персональных данных (до 18 лет согласия на обработку персональных данных от законного представителя).

Данные документы представлены на сайте <https://gto22.ru> в разделе “Документация” - “Для участников”:



Немного о правилах. В комплексе ГТО есть обязательные испытания и испытания по выбору. Чаще в возрастной ступени встречаются 4 обязательных испытания: бег на длинную дистанцию, бег на короткую дистанцию, силовые упражнения (отжимания, подтягивания и др.), наклон вперед из положения стоя.

Если не сдать какое-либо из основных испытаний - вы не сможете претендовать на знак отличия.

При выполнении любого испытания (теста) на знак “Бронза” и выше участник не сможет его пересдать.

Если участник **не выполнит** тест на знак отличия любого номинала, ему предоставляется возможность минимум через 45 дней пересдать 1 раз это испытание в течении отчетного периода (1 января-31 декабря) или до смены возрастной ступени в текущем году (согласно приказу Минспорта России от 11.01.2019 №7).