

ИНСТРУКЦИЯ ПО СДАЧЕ НОРМ ГТО

1. Общая информация

Для участия в тестировании каждому школьнику необходимо:

1. Зарегистрироваться на сайте gto.ru и получить свой ГТО-ID до 13.02.2017 г. (Тем, кто уже зарегистрирован – повторно регистрироваться не нужно)
 2. Заполнить заявку на сайте центра тестирования vk.com/gto.perm до 13.02.2017 г.
 3. Получить у школьного врача или районного терапевта справку-допуск к выполнению норм ГТО.
 4. В день тестирования - взять с собой справку от врача и паспорт, спортивную форму.
- В случае если испытания проходят в закрытых помещениях - обязательна сменная обувь.
5. Следить за графиком тестирования, вовремя и качественно выполнять все испытания!

2. Справочная информация по выполнению норматива «Плавание»

1. Наличие сланцев, шапочки обязательно.
2. Дети приносят справку от врача педиатра или терапевта об отсутствии противопоказаний для занятий плаванием с печатью медицинского учреждения, заверенную личной подписью и печатью врача. Медицинский осмотр в СК "Олимпия", в административном корпусе, проводится БЕСПЛАТНО. Срок действия 3 месяца.
3. Приезжать нужно за 1 час до начала выполнения нормативов.
4. Норматив можно сдать в следующие дни и часы:
20.02 ПН с 11:00 до 12:00
21.02 ВТ с 11:00 до 12:00

3. Справочная информация по выполнению норматива «Бег на лыжах»

Норматив проходит на лыжной базе «Прикамье». Адрес: г.Пермь, ул.Агрономическая,23 (Кировский район, Налимиха). Проезд автобусами:

- От цирка: 116
- От центрального рынка: 107
- От остановки Ленина/Попова: 60, 107

Школьникам при себе ОБЯЗАТЕЛЬНО иметь:

- паспорт
- ГТО-ID номер
- актуальную справку 2017 года от врача, где указано, что Вы допущены к сдаче нормативов ГТО - теплую, удобную спортивную форму

Норматив можно сдать в следующие дни и часы:

- | | |
|----------|------------------|
| 13.02 ПН | с 12:00 до 16:00 |
| 14.02 ВТ | с 12:00 до 16:00 |
| 16.02 ЧТ | с 12:00 до 16:00 |
| 20.02 ПН | с 12:00 до 16:00 |
| 21.02 ВТ | с 12:00 до 16:00 |

Лыжи можно брать как свои, так и взять их в прокат. Прокат лыж 150-200 рублей (лыжи, палки, крепления, обувь). Лыжи в прокате можно будет подобрать «под себя». Допускается выполнение нормативы в «прогулочных лыжах». По трассе можно идти любым ходом (обычным, коньком и т.д.). Для проката обязательно у участника тестирования должен быть с собой ПАСПОРТ и деньги!