

Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»

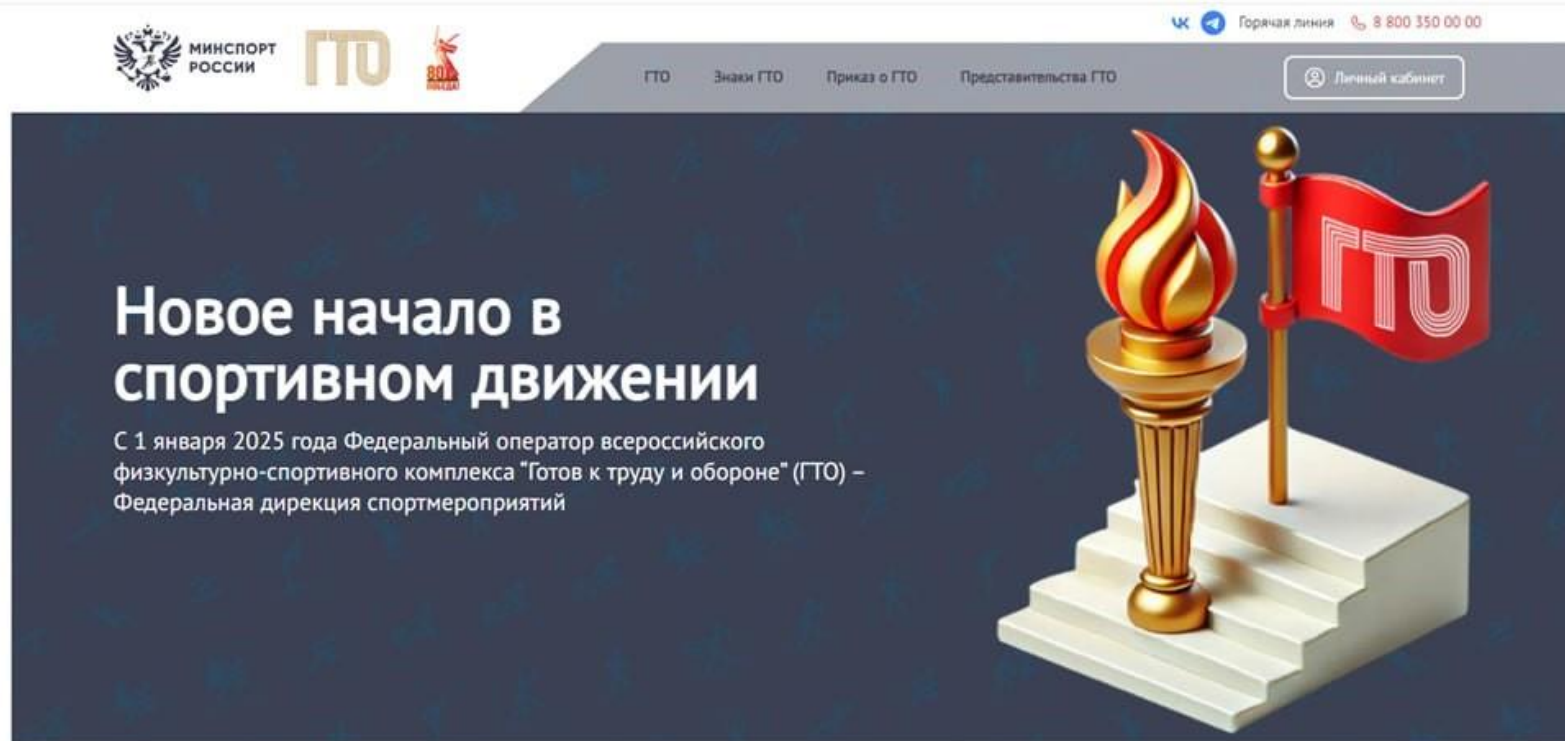
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Приморская спортивная школа»



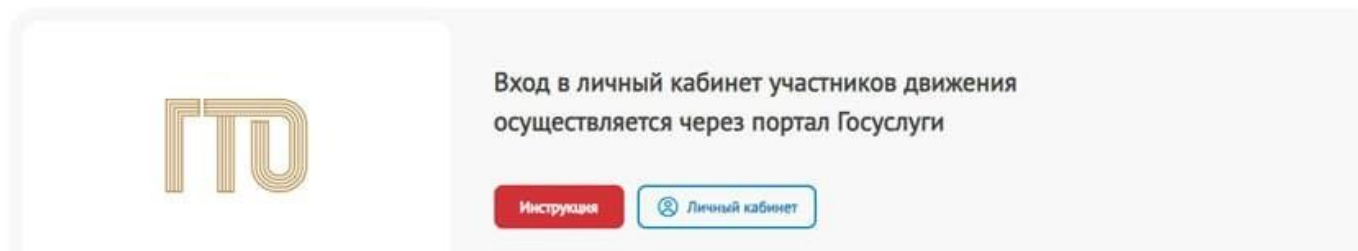
Новое в работе ВФСК «ГТО»

29 января 2025 года

С 1 января 2025 г. – новый федеральный оператор ГТО (новая система ФГИС «Спорт») и новый сайт ВФСК «ГТО» (gto.ru)



The screenshot shows the homepage of the GTO website. At the top left, there are logos for the Ministry of Sport of Russia, the GTO logo, and the 80th anniversary of the USSR. The top right corner features a hot line number: 8 800 350 00 00. The main navigation bar includes links for 'ГТО', 'Знаки ГТО', 'Приказ о ГТО', and 'Представительства ГТО', along with a 'Личный кабинет' button. The central banner has a dark blue background with a 3D rendering of a torch and a flag with the GTO logo. The text on the banner reads: 'Новое начало в спортивном движении' and 'С 1 января 2025 года Федеральный оператор всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) – Федеральная дирекция спортмероприятий'.



This section provides login information for the GTO website. It features the GTO logo on the left. To the right, the text states: 'Вход в личный кабинет участников движения осуществляется через портал Госуслуги'. Below this text are two buttons: 'Инструкция' and 'Личный кабинет'.

с 1 января 2025 года

**Чтобы войти в ЛИЧНЫЙ КАБИНЕТ
участника ГТО нужно пройти
АВТОРИЗАЦИЮ ЧЕРЕЗ ГОСУСЛУГИ!!!**

Это ОБЯЗАТЕЛЬНОЕ условие!!!

Новый сайт ВФСК «ГТО» (gto.ru)



МИНСПОРТ
РОССИИ



Горячая линия 8 800 350 00 00

[ГТО](#) [Знаки ГТО](#) [Приказ о ГТО](#) [Представительства ГТО](#)

[Личный кабинет](#)

Новое начало в спортивном движении

С 1 января 2025 года Федеральный оператор всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) – Федеральная дирекция спортмероприятий

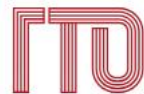


Вход в личный кабинет участников движения осуществляется через портал Госуслуги

[Инструкция](#)

[Личный кабинет](#)

Для входа в личный кабинет участника нужно пройти авторизацию через Госуслуги



Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»

Для входа в личный кабинет участника
ВФСК «ГТО» пройдите авторизацию
через Госуслуги



Вход через ЕСИА

ГОСТЕХ



ФГИС «Спорт»

госуслуги



Другой пользователь

Пароль

Восстановить

Войти

Войти другим способом

Эл. подпись

Не удаётся войти?

Зарегистрироваться



Куда ещё можно войти с
паролем от Госуслуг?

Вход в личный кабинет ГТО



Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»

Ваш УИН

Уважаемый участник Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», рады приветствовать вас в личном кабинете участника!

Чтобы начать прохождение испытаний и следить за изменениями, ответьте на следующий вопрос

Есть ли у вас действующий УИН участника?

Да


Нет




Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»

Подтвердите ваши данные

 ФИО
Серебренникова Анастасия Александровна

 Дата рождения
18.02.1995

 Адрес регистрации
г. Москва, ул.Большая грузинская, д.3

 СНИЛС
123-456-789 01

Если вы нашли ошибку в данных, то необходимо перейти в Госуслуги и отредактировать ваши персональные данные

Назад

Подтвердить



Личный кабинет ГТО



- Профиль
- Моя анкета
- Результаты
- Мои знаки
- Запись на тестирование
- Нормативы ГТО
- Уведомления 12
- Выход

Моя цель прохождения

ЗОЛОТО СЕРЕБРО **БРОНЗА**

Обязательные испытания 3 из 4 Испытания по выбору 2 из 2

Бег на 100 м	Серебро	Поднимание туловища из положения лежа на спине	
Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)		Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дист...	
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см			

Скрыть испытания

Сентябрь 2022

7 сентября

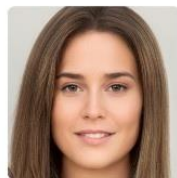
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	1

09:00 – 11:30 Бег на 100 м
12:00 – 14:00 Бег на 1000 м
15:00 – 16:00 Поднимание туловища из положения лежа на спине

Уведомления 12

- Напоминание о тестировании по испытанию «Сгибание и разгибание...» 09.09.2023, 09:00
- Запись на испытание подтверждена на 10.09.2023, 09:00 02.09.2023, 17:29
- Были внесены изменения в ваши личные данные 28.08.2023, 15:45

Отметить все как прочитанные



Редактировать данные

Серебrenникова Анастасия Александровна

IX ступень (25–29 лет) УИН 21-19-0013542

Город проживания: Казань Возраст: 26 лет

Отчетный период: 03.04.2023 – 31.12.2023

До окончания отчетного периода

168 дней

Мои достижения за предыдущую ступень



Золотой знак отличия

Удостоверение № АВ464417
Приказ № 112НГ



- Профиль
- Моя анкета
- Результаты
- Рейтинг результатов
- Мои знаки
- Запись на тестирование
- Нормативы ГТО
- Уведомления 12
- Выход

Результаты

IX СТУПЕНЬ VIII СТУПЕНЬ VII СТУПЕНЬ VI СТУПЕНЬ V СТУПЕНЬ IV СТУПЕНЬ III СТУПЕНЬ II СТУПЕНЬ I СТУПЕНЬ

2023 2022 2021 2020

Обязательные испытания

Бег на 100 м Скоростные возможности Дата испытания: 25.08.2023 № протокола: 00320-18-00028 Результат, с: 19,1 Не выполнен на знак	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) Выносливость Дата испытания: 30.08.2023 № протокола: 00320-18-00028 Результат, мин: 19:50 Выполнен на серебряный знак	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см Гибкость Дата испытания: 02.09.2023 № протокола: 00320-18-00028 Результат, кол-во раз: 18 Выполнен на золотой знак	Бег на 60 м Скоростные возможности Дата испытания: 05.09.2023 № протокола: 00320-18-00028 Результат, с: 11,4 Выполнен на бронзовый знак
Бег на 2000 м Выносливость Дата испытания: 04.03.2023 № протокола: 00269-23-00111 Результат, с: 21:50 Не удовлетворяет условиям перевыполнения	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье Гибкость Дата испытания: 07.03.2023 № протокола: 00269-23-00111 Результат, см: Немак Не выполнен на знак	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье Гибкость Дата испытания: 12.03.2023 № протокола: 00269-23-00111 Результат, см: Немак Не удовлетворяет условиям перевыполнения	Записаться на тестирование

Испытания по выбору

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Скоростно-силовые возможности Дата испытания: 05.09.2023 № протокола: 00320-18-00028 Результат, см: 163 Выполнен на бронзовый знак	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, 10 м... Прикладные навыки Дата испытания: 11.09.2023 № протокола: 00320-18-00028 Результат, очки: 25 Выполнен на золотой знак	Туристский поход с проверкой туристских навыков, не менее 35 км Прикладные навыки Дата испытания: 15.09.2023 № протокола: 00320-18-00028 Результат, навыки: 3 Не выполнен на знак	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км Выносливость Дата испытания: 15.03.2023 № протокола: 00269-23-00111 Результат, мин, с: Немак Не учитывается для женщин
---	---	--	--

Испытания, не входящие в ступень

Смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км Выносливость Дата испытания: 17.03.2023 № протокола: 00269-23-00114 Результат, мин, с: Немак Не удовлетворяет условиям перевыполнения	Челночный бег Выносливость Дата испытания: 18.03.2023 № протокола: 00269-23-00115 Результат, с: 16 Выполнен больше доступных попыток	Записаться на тестирование
---	---	----------------------------

Испытания, не входящие в ступень

Рывок гири 16 кг Дата испытания: 05.09.2023 № протокола: 00320-18-00028 Результат, раз: 4 Не входит в ступень	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Дата испытания: 15.09.2023 № протокола: 00320-18-00028 Результат, раз: 30 Не входит в ступень
---	--

ГИС «Спорт» (ФКиС)
Минспорт России



ФГИС «Спорт»
Минспорт России



Личный кабинет ГТО



Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»

- Профиль
- Моя анкета
- Результаты
- Мои знаки
- Запись на тестирование**
- Нормативы ГТО
- Уведомления 12
- Выход

ГИС «Спорт» (ФКИС)
Минспорт России

ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНЫХ
И СОЦИАЛЬНЫХ
ПРОЕКТОВ

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ
ОПЕРАТОР
ВСЕРОССИЙСКОГО
КОМПЛЕКСА ГТО

Запись на тестирование ВФСК «ГТО»

Записаться на тестирование можно онлайн через Госуслуги или обратиться очно в ближайший центр тестирования.

С помощью услуги можно выбрать набор испытаний для Всероссийского физкультурно-спортивного «Готов к труду и обороне»

Для прохождения тестирования необходимо иметь документ, удостоверяющий личность, и действующую медицинскую справку

Записаться



Моя цель

ЗОЛОТО СЕРЕБРО **БРОНЗА**

Обязательные испытания

Бег на 100 м

Кросс на 5 км
(бег по пересеченной местности)

Подтягивание из виса
перекладине 90 см

Скрыть испытания

Заявление на получение знака отличия

- Я соглашаюсь с досрочным завершением отчетного периода
- Я соглашаюсь с тем, что дальнейшее выполнение нормативов, испытаний комплекса ВФСК «ГТО» в текущей возрастной ступени для меня в этом году станет невозможным

Отмена

Подписать

Сентябрь 2022

7 сентября

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10

09:00 - 11:30
Бег на 100 м

12:00 - 14:00
Бег на 1000 м

IX ступень
(25-29 лет)

Город проживания
Казань

Отчетный период
03.04.2023 - 31.12.2023

До окончания
отчетного периода

169

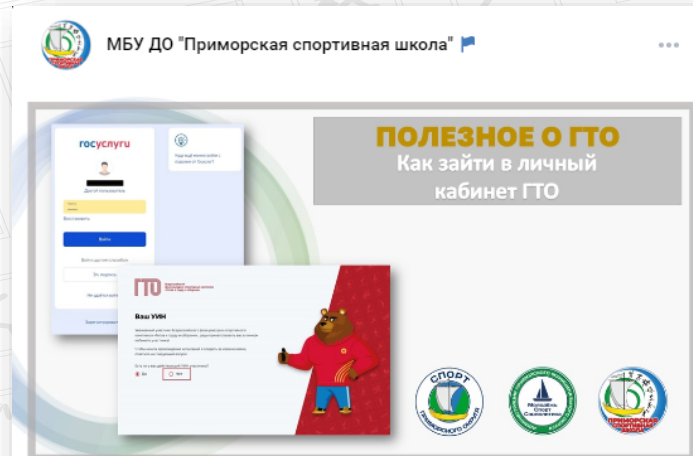


Карточка ребёнка

Добавьте информацию о ребёнке,
реквизиты свидетельства о рождении и
отправьте на проверку в загс

[Добавить](#)

Информация о комплексе ГТО на официальном сайте Приморской спортивной школы (Вкладка «ВФСК «ГТО»» и в сообществе школы в ВКонтакте



Рубрика "ПОЛЕЗНОЕ О ГТО"

Вопрос ? КАК ЗАЙТИ В ЛИЧНЫЙ КАБИНЕТ ГТО ?

1. Через браузеры Яндекс или Chromium GOST откройте сайт www.gto.ru
2. Слева сверху будет иконка в виде человека или ниже после новостной строки раздел Личный кабинет, нажмите кнопку войти;
3. Для входа в личный кабинет участника нужно пройти авторизацию через Госуслуги;
4. В блоке «Моя цель прохождения» вы найдёте окно с подробным описанием, как рассчитывается знак отличия ГТО;
5. Кнопка редактирования профиля находится в правом верхнем углу кабинета;
6. Записаться на тестирование можно в одноимённом разделе «Запись на тестирование»;
7. Информация о выполненных нормативах находится в главном меню вкладки «Результаты»;
8. В том же главном меню вы найдете раздел «Рейтинг результатов». Это графическое изображение прогресса вашего физического развития, основанное на ваших достижениях в комплексе;
9. Вы можете посмотреть, на какой знак претендуете:
● Для этого зайдите в свой профиль и проверьте раздел «Моя цель прохождения». Система автоматически определит, какие испытания уже выполнены, и покажет доступный знак отличия ГТО;
10. Досрочный расчёт и выдача знака.



XX-XX-XXXXXXXX

**Уникальный Идентификационный
Номер (УИН)**



XX-XX-XXXXXXXX

**год старта участия в комплексе
ГТО**

XX-29-XXXXXXXX

код региона России

XX-XX-XXXXXXXX

**порядковый номер участника
комплекса ГТО**



№ п/п	Ф.И.О.	УИН участника	ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ)																	
			Бег на 30 м																	
			Бег 10 м																	
			Бег на 30 м																	
			Шестиминутный бег																	
			Ходьба на лыжах																	
			Смешанное передвижение по пересеченной местности																	
			Бросок набивного мяча (1 кг.) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу																	
			Поднимание туловища из положения лежа на спине (30 сек)																	
			Прыжок в длину с места толчком двумя ногами																	
			Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье																	
			Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м																	
			Челночный бег 3х10м																	
			Плавание																	

**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**ВТОРАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 8 до 9 лет включительно)**

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 30 м (с)	7,1	6,5	5,9	7,3	6,6	6,1	Скоростные возможности
2.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	7:21	6:30	5:12	7:45	6:55	5:55	
	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	11:25	9:20	7:55	12:45	10:05	8:18	
	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин, с)	9:15	6:55	5:55	9:44	7:20	6:23	

**Нормативы испытаний
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 10 до 11 лет включительно)**







№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 30 м (с)	6,3	5,9	5,3	6,5	6,1	5,5	Скоростные возможности
2.	Бег на 1000 м (мин, с)	6:20	5:41	4:42	6:40	6:12	5:03	
	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8:25	7:35	6:35	10:15	8:10	7:19	
	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18:25	15:45	12:45	19:25	17:10	14:45	

**ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 12 до 13 лет включительно)**

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 30 м (с)	5,8	5,4	5,0	6,1	5,7	5,2	Скоростные возможности
	Бег на 60 м (с)	11,1	10,2	9,4	11,5	10,7	9,9	
2.	Бег на 1500 м (мин, с)	8:30	7:55	6:40	9:10	8:15	7:03	Выносливость
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14:30	13:35	12:15	15:20	14:20	13:10	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18:55	17:05	15:45	21:30	19:40	17:15	

**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**ПЯТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 14 до 15 лет включительно)**







№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Юноши			Девушки			
								
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 30 м (с)	5,4	5,0	4,6	5,7	5,3	4,9	Скоростные возможности
	Бег на 60 м (с)	9,7	9,1	8,1	10,8	10,2	9,5	
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	10:10	9:27	8:00	12:40	11:27	9:55	Выносливость
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	19:15	17:15	16:05	22:55	20:25	19:05	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	16:55	15:45	14:10	19:55	18:05	16:40	

**ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)**







№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Юноши			Девушки			
								
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 60 м (с)	9,0	8,4	7,9	10,7	9,9	9,2	Скоростные возможности
	Бег на 100 м (с)	14,8	14,1	13,2	17,9	16,9	15,8	
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12:25	11:10	9:45	Скоростные возможности
	Бег на 3000 м (мин, с)	15:20	14:10	12:20	-	-	-	
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	20:30	18:35	16:40	
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27:55	25:45	23:40	-	-	-	

**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**ПЯТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 14 до 15 лет включительно)**

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Юноши			Девушки			
								
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,2	7,7	7,1	9,1	8,7	7,9	Координационные способности
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	167	193	218	148	162	183	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	40	50	31	35	44	
	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	41	19	21	27	
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:27	1:13	0:54	1:32	1:18	1:01	
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей							

**ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)**

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Юноши			Девушки			
								
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	192	213	235	157	173	188	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	41	51	32	37	45	
	Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)	-	-	-	12	17	22	
	весом 700 г (м)	27	30	36	-	-	-	
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:20	1:05	0:49	1:45	1:18	1:00	
	Стрельба из положения сидя							

При заполнении протокола ГТО необходимо убедиться, что:

1. УИН содержит 11 цифр;
2. верно указан регион в УИН («29»);
3. нет лишних пробелов, верно поставлены знаки между цифрами УИН («дефис» БЕЗ ПРОБЕЛОВ);
4. верно указан УИН в целом (НЕТ ДУБЛИРОВАНИЯ);
5. дата выполнения испытаний (тестов) ГТО не может быть раньше регистрации на сайте ГТО ;
6. испытания (тесты) ГТО выбраны с помощью выпадающего списка;
7. верно определена ступень ГТО и верно выбраны нормативы, соответствующие данной ступени;
8. верно внесены результаты БЕГОВЫХ видов:
 - короткие дистанции, в т.ч. «челночный бег» внесены через ЗАПЯТУЮ
 - длинные дистанции, в т.ч. «смешанное передвижение», «бег на лыжах» – через ТОЧКУ