



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

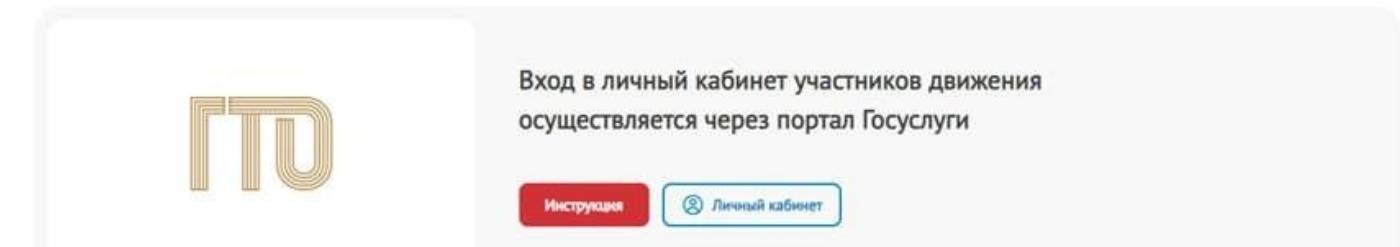
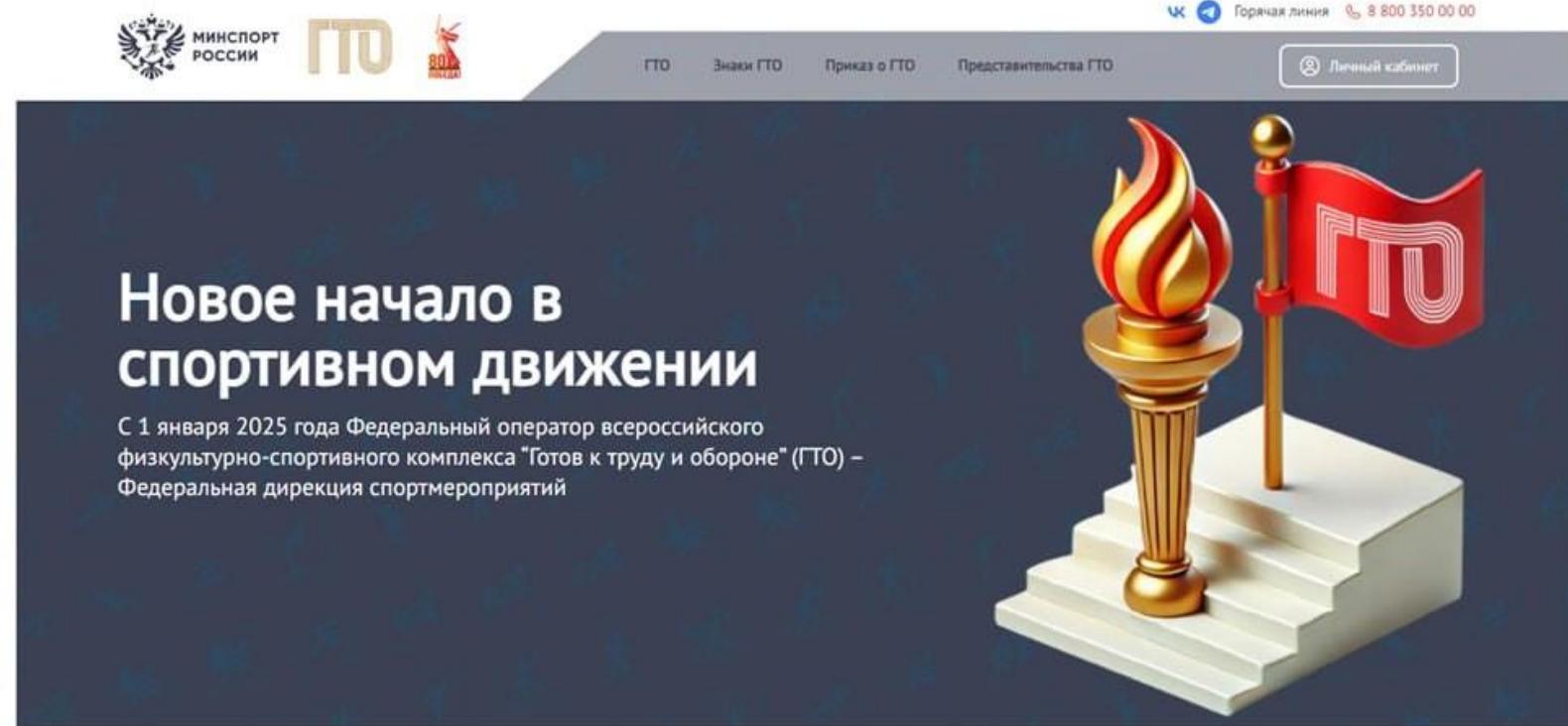
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Приморская спортивная школа»



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)



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)

The screenshot shows the homepage of the GTO website. At the top, there are logos for the Ministry of Sport of Russia (MinSportRussia) and GTO. A banner at the top right includes social media icons for VK and Telegram, and a phone number for the hotline: 8 800 350 00 00. Below the banner, there are navigation links for GTO, Знаки ГТО (GTO badges), Приказ о ГТО (Decree of GTO), and Представительства ГТО (GTO representations). A 'Личный кабинет' (Personal cabinet) button is also present. The main visual features a golden torch with a red flame and a red flag with the GTO logo, both resting on white steps against a dark background. The text on the left side reads: 'Новое начало в спортивном движении' (New beginning in sports movement) and 'С 1 января 2025 года Федеральный оператор всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) – Федеральная дирекция спортивных мероприятий' (From January 1, 2025, the Federal operator of the All-Russian Physical Culture and Sports Complex "Ready for Work and Defense" (GTO) – Federal Directorate of Sports Events).

This image shows a close-up of the website's interface. On the left, the GTO logo is displayed. To its right, a callout box contains the text: 'Вход в личный кабинет участников движения осуществляется через портал Госуслуги' (Access to the participants' personal cabinet is carried out through the Gospuslugi portal). Below this text are two buttons: a red 'Инструкция' (Instruction) button and a blue 'Личный кабинет' (Personal cabinet) button.

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



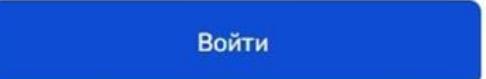
ФГИС «Спорт»



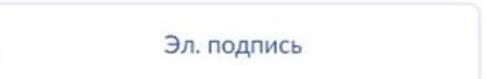

Другой пользователь

Пароль
.....

Восстановить

 Войти

Войти другим способом

 Эл. подпись

Не удаётся войти?



Куда ещё можно войти с
паролем от Госуслуг?

Зарегистрироваться

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

ГТО
Всероссийский
Физкультурно-спортивный комплекс
«ГТО» и «Здоровьеспорт»

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

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

до окончания отчетного периода 168 дней

Мои достижения за предыдущую ступень

Золотой знак отличия
Удостоверение № АВ464417
Приказ № 112НГ

Отметить все как прочитанные

Серебренникова Анастасия Александровна

IX ступень УИН 21-19-0013542

Город проживания Казань Возраст 26 лет

Отчетный период 03.04.2023 – 31.12.2023

Испытания по выбору

Прижим в длину с места толчком двумя ногами Выносливость
Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (сидя); из пневматической винтовки с открытой прицеливанием

Туристский поход с проверкой туристских навыков, не менее 15 км Выносливость
Прикладные навыки

Смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км Выносливость
Челночный бег Выносливость

Рывок гири 16 кг Выносливость
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Выносливость

Результаты

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

Обязательные испытания

Бег на 100 м Скоростные возможности	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) Выносливость	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см Гибкость	Бег на 60 м Скоростные возможности
Дата испытания 25.08.2023 № протокола 00320-18-00028 Результат, с 19,1	Дата испытания 30.08.2023 № протокола 00320-18-00028 Результат, мин 19:50	Дата испытания 02.09.2023 № протокола 00320-18-00028 Результат, км-во раз 18	Дата испытания 05.09.2023 № протокола 00320-18-00028 Результат, с 11,4
Не выполнен на знак	Выполнен на серебряный знак	Выполнен на золотой знак	Выполнен на бронзовый знак

Испытания, не входящие в ступень

Поднимание туловища из положения лежа на спине Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье Гибкость	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км Выносливость
Дата испытания 04.03.2023 № протокола 00269-23-00150 Результат, с 10:00	Дата испытания 07.03.2023 № протокола 00269-23-00111 Результат, с 16:00	Дата испытания 15.03.2023 № протокола 00269-23-00113 Результат, мин, с -
Не удовлетворяет условиям перевыполнения	Не выполнен на знак	Не учитывается для женщин

Личный кабинет ГТО

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 пересеченному рельефу)

Подтягивание из виса на 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

Серебренников Александр
IX ступень
(25–29 лет)
Город проживания
Казань
Отчетный период
03.04.2023 – 31.12.2023
До окончания отчетного периода
168



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

The screenshot shows the homepage of the Primorsky Sports School website. The main banner features a basketball court with the text 'ПРИМОРСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА'. Below the banner, there's a navigation menu with links to 'Главная', 'Сведения об образовательной организации', 'Проекты', 'Меда', 'Архив', 'Спортивные мероприятия', and 'Контакты'. A sidebar on the left contains sections for 'Противодействие коррупции', 'Независимая оценка качества', 'Обращения граждан', and 'ВФСК "ГТО"'. The 'ВФСК "ГТО"' section is highlighted with a red arrow and includes links for 'Официальный сайт ВФСК "ГТО"', 'Образцы документов для подачи заявки для прохождения испытаний (текст)', 'Нормативы испытаний (текст) комплекса ВФСК "ГТО"', 'Новости', 'Упражнения для подготовки и выполнения нормативных испытаний (текст) ВФСК "ГТО"', 'Навигатор дополнительного образования АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ', 'Наша группа ВКонтакте', 'Академические материалы', 'Программа воспитания', 'Информация о новой коронавирусной инфекции Covid-19', 'Наградничество', 'Безопасность', 'Часто задаваемые вопросы', 'Поиск на сайте', 'Поиск', 'Мероприятия' (with a calendar for January), 'Обращения граждан', and 'Независимая оценка качества'.

The screenshot shows a post from the 'МБУ ДО "Приморская спортивная школа"' page on VKontakte. The post is titled 'ПОЛЕЗНОЕ О ГТО' and 'Как зайти в личный кабинет ГТО'. It includes a screenshot of the GTO digital platform interface, a cartoon bear holding a smartphone, and three circular logos for 'Спорт', 'Молодежь', and 'Природа'. The post has a green checkmark indicating it is from an official account.

↗ 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 вверху 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 ↗ вкладка «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;

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O
5														
4		Регион:												
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11	№ п/п	Ф.И.О.	УИН участника	ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ)										
12														
13														
14														
15														
16														
17														
18														
19														
20														
21														
22														
23														
24														
25														
26														
27														
28														
29														



XX-XX-XXXXXXX

**Уникальный Идентификационный
Номер (УИН)**

XX-XX-XXXXXXX

**год старта участия в комплексе
ГТО**

XX-29-XXXXXXX

код региона России

XX-XX-XXXXXXX

**порядковый номер участника
комплекса ГТО**

Сводный протокол выполнения государственных требований к физической подготовленности граждан Российской Федерации

дата вып

Наименование центра тестирования:

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ОБРАЗОВАНИЯ "ПРИМОРСКАЯ СПОРТ"**

688

Идентификатор центра тестирования:

Регион:

АРХАНГЕЛЬСКАЯ ОБЛАСТЬ

Сводный протокол выполнения государственных требований к физической подготовленности граждан Российской Федерации

дата выполнения: « 23 » января 2025

Наименование центра тестирования:

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ "ПРИМОРСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА"

Идентификатор центра тестирования:

688

№ п/п	Ф.И.О.	УИН участника	ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ)									
			Бег на 30									
13			Бег 10 м									
14			Бег на 30 м									
15			Шестиминутный бег									
16			Ходьба на лыжах									
17			Смешанное передвижение по пересеченной местности									
18			Бросок набивного мяча (1 кг.) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу									
19			Поднимание туловища из положения лежа на спине (30 сек)									
20			Прыжок в длину с места толчком двумя ногами									
21			Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье									
22			Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м									
23			Челночный бег 3х10м									
24			Плавание									
25												
26												
27												
28												
29												
30												
31												
32												

**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)**

ВТОРАЯ СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 8 до 9 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения	
		Мальчики		Девочки		Скоростные возможности	Выносливость		
Обязательные испытания (тесты)									
1.	Бег на 30 м (с)	7,1	6,5	5,9	7,3	6,6	6,1		
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		

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

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения	
		Мальчики		Девочки		Скоростные возможности	Выносливость		
Обязательные испытания (тесты)									
1.	Бег на 30 м (с)	6,3	5,9	5,3	6,5	6,1	5,5		
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		Скоростные возможности	Выносливость		
Обязательные испытания (тесты)									
1.	Бег на 30 м (с)	5,8	5,4	5,0	6,1	5,7	5,2		
2.	Бег на 60 м (с)	11,1	10,2	9,4	11,5	10,7	9,9		
	Бег на 1500 м (мин, с)	8:30	7:55	6:40	9:10	8:15	7:03		
	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, при- кладные 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		
	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, при- кладные 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		
	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, при- кладные 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	Ско- ростно- координа- ционные способности	
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	167	193	218	148	162	183		
	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 рукой								

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

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, при- кладные 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	Ско- ростно- координа- ционные способности	
	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								

Регион

АРХАНГЕЛЬСКАЯ ОБЛАСТЬ

Сводный протокол выполнения государственных требований к физической подготовленности граждан Российской Федерации

дата выполнения:

Тестирование центра тестирования:

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИ
ОБРАЗОВАНИЯ "ПРИМОРСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКО.**

Фикатор центра тестирования:

688

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