

Как получить значок ГТО: пошаговая инструкция

Процесс не быстрый, но вполне понятный. Главное — подойти к нему системно.

1. Регистрация на сайте

Зарегистрируйтесь на официальном портале ГТО и получите УИН — уникальный идентификационный номер, ваш спортивный «паспорт». В личном кабинете вы найдете полный перечень нормативов для вашей ступени и сроки сдачи.

2. Медосмотр

Без медицинской справки к испытаниям не допускают. Взрослые получают ее у терапевта, несовершеннолетние — у педиатра. Врач определяет группу здоровья и выдает заключение.

3. Запись в центр тестирования

Сдают нормативы в специальных центрах. Их адреса и контакты вы найдете на сайте

<https://gto.sport.mos.ru>

Учтите, что не во всех центрах можно сдать все нормативы. Если в выбранном вами ЦТ нет, к примеру, стрельбы или плавания, вы можете подать второе заявление для сдачи оставшихся нормативов в другом центре тестирования ГТО.

4. Прохождение испытаний

Это самый ответственный этап. Следует помнить:

Нормативы можно сдавать в течение года, равномерно распределяя нагрузку.

В один день разрешено сдавать не более 3-4 испытаний, чтобы вы могли показать лучший результат.

На каждый тест дается только одна попытка, поэтому важно выложиться на все сто. Пересдать можно будет только через 45 дней.

На заметку: итоговый уровень значка определяют по самому низкому результату. Например, один норматив вы сдали на «серебро», а остальные на «золото» — в итоге получите серебряный значок.

5. Получение значка

Значок не вручают на следующий день после испытаний. Центры тестирования формируют списки на награждение несколько раз в год. Затем издают официальный приказ и только после этого назначают дату церемонии вручения. Этот процесс может занять несколько месяцев.

Срок действия значка

Важно, чтобы значок зачисли при подаче документов в вуз.

На момент поступления абитуриент должен принадлежать к той же возрастной ступени, в которой был получен знак. То есть значок, полученный в младших классах, не будет действителен после окончания школы. Это правило закреплено в приказе Минобрнауки России.

Разберем на примерах:

Удачный сценарий: ученик сдает нормы ГТО в 10-м классе (в возрасте 16-17 лет, ступень №6). В 11-м классе ему исполняется 18 лет, но он все еще находится в рамках одной ступени (№6 для 16-17 лет), так как ступень определяется на начало учебного года. Его значок действителен.

Проблемный сценарий: ученик сдает нормы ГТО в 9-м классе (в 15-16 лет, ступень №5). Поступает после 11-го класса в 18 лет (ступень №7). Такой значок не действителен.

Таким образом, идеальное время для сдачи норм ГТО с прицелом на поступление — 10–11 класс. В этом случае он будет действителен на момент поступления.

Правильно распределяйте нагрузку, чтобы показать лучший результат.

Чтобы успеть получить значок до поступления, важно правильно все организовать. Примерный план может выглядеть так:

- 9-й класс (за 2 года до поступления): изучить нормативы своей ступени, начать подготовку;
- январь-март 10-го класса (за 1,5 года): пройти медосмотр, зарегистрироваться на сайте ГТО;
- апрель-июнь 10-го класса (за 1 год): сдать нормативы в центре тестирования;
- август-сентябрь 11-го класса: получить значок на церемонии вручения;
- после 20 января 2026 года: проверьте на сайтах вузов, сколько баллов дают за ГТО.

Значок ГТО — это доступный способ увеличить свои шансы на поступление. Начните готовиться уже сейчас. Несколько дополнительных баллов могут приблизить вас к цели и стать решающими в конкурсной борьбе.