

**График тестирования населения
по выполнению нормативов испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

на АВГУСТ, СЕНТЯБРЬ, ОКТЯБРЬ, НОЯБРЬ 2026г.

ПРИЁМ НОРМАТИВОВ ВФСК «ГТО» ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ ТОЛЬКО ПО ЗАПИСИ

(ТЕЛЕФОН 73-98-82)

АЛГОРИТМ ДЕЙСТВИЙ ДЛЯ ЖЕЛАЮЩИХ ВЫПОЛНИТЬ НОРМАТИВЫ ВФСК «ГТО»

ШАГ 1.

Пройдите регистрацию на сайте **GTO.ru**.

Получите уникальный идентификационный номер (УИН)

Узнайте, какие виды испытаний вам предстоит выполнить

ЗАРАНЕЕ ПОДГОТОВЬТЕСЬ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА «ГТО»

ШАГ 2.

Получите медицинский допуск для выполнения нормативов Комплекса «ГТО»

ШАГ 3.

Изучите график тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов)

ШАГ 4.

В день выполнения нормативов испытаний (тестов)

в Центр тестирования участник должен предоставить следующие документы:

- документ, удостоверяющий личность (свидетельство о рождении или паспорт);
 - скриншот обновлённого личного кабинета
 - идентификационный номер (далее – УИН)
 - медицинскую справку о допуске к выполнению ВФСК «ГТО» (установленного образца (Приложение № 1);
 - согласие законного представителя несовершеннолетнего на обработку персональных данных и прохождение тестирования в рамках ВФСК «ГТО»
- Примечание! (Приложение № 2 до 18 лет);
- согласие на обработку персональных данных и прохождение тестирования в рамках ВФСК «ГТО»
- Примечание! (Приложение № 3 старше 18 лет)

ШАГ 5.

Проверьте результаты тестирования в своём личном кабинете **GTO.ru**.

ШАГ 6.

Подпишите цифровое заявление на досрочное присвоение и получение Серебряного или Бронзового знака отличия ВФСК «ГТО» в личном кабинете GTO.ru.

ШАГ 7.

Получите приглашение из Центра тестирования на торжественную церемонию вручения знаков отличия Комплекса «ГТО»

ШАГ 8.

- Для прохождения тестирования, необходимо иметь спортивную одежду и сменную обувь!
- Разминка участников тестирования проход до начала регистрации 13 часов 45 мин САМОСТОЯТЕЛЬНО.
- Участники испытания «Скандинавская ходьба» должны иметь собственные палки для выполнения вида.
- Оружие для выполнения испытания «Стрельба из пневматической винтовки» предоставляет – Центр тестирования ВФСК «ГТО».

Дата выполнения испытаний	Время	Испытания (тесты)	Место тестирования
Август 19.08	Регистрация с 13.45 до 14.00 Тестирования с 14.00	Бег (10 м), (30 м), (60 м), (100м)	ул. Кузнецкая д.25 МБУ «Стадион «Машиностроитель» (легкоатлетический манеж)
		Бег на 1000 м (мин, с) Бег на 1500 м (мин, с) Бег на 2000 м (мин, с) Бег на 3000 м (мин, с)	
Метание мяча весом 150 г (м) Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м) весом 700 г (м)			
Шестиминутный бег (м) Смешанное передвижение по пересеченной местности (м)			
Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с) Смешанное передвижение на 2000 м (мин, с) Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин, с) Смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км (мин, с) Смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км (мин, с)			
Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)			
Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)			
Ходьба на лыжах (м) Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с) Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с) Бег на лыжах на 1 км (мин, с) Бег на лыжах на 2 км (мин, с) Бег на лыжах на 3 км (мин, с) Бег на лыжах на 5 км (мин, с)			
Сентябрь 09.09 28.09		Октябрь 13.10 28.10	

Август 12.08 Сентябрь 02.09 16.09 Октябрь 07.10 21.10 Ноябрь 10.11	Регистрация с 13.45 до 14.00 Тестирования с 14.00	Челночный бег 3х10 м (с)	ул. Кузнецкая д.33 МБУ ДО ДООСЦ «Юность» (Спортивный зал, площадка ВФСК ГТО)
		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	
		Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)	
		Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	
		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	
		Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	
		Рывок гири 16 кг (количество раз)	
		Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	
Август 25.08 Сентябрь 22.09 Октябрь 19.10 Ноябрь 12.11	Регистрация с 13.45 до 13.50 Тестирования с 13.50	Плавание (м)	ул. Плехановский посад д.25 Бассейн «Универсант»
		Плавание на 25 (м)	
		Плавание на 50 (м)	
Август 13.08 Сентябрь 24.09 Октябрь 26.10 Ноябрь 19.11	Регистрация с 13.45 до 14.00 Тестирования с 14.00	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м из пневматической винтовки с открытым прицелом,	ул. Кузнецкая д.33 МБУ ДО ДООСЦ «Юность»
		Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»,	

Примечание!



Приложение № 2
к приказу Министерства здравоохранения
Российской Федерации
от 19 мая 2026г № 484н

(форма)

Наименование и адрес медицинской организации
в пределах места нахождения
(фамилия, имя, отчество (при наличии)
индивидуального предпринимателя
и адрес осуществления медицинской деятельности)
Основной государственный регистрационный номер
(Основной государственный регистрационный номер
индивидуального предпринимателя)

**Медицинское заключение
о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях
(учебно-тренировочных мероприятиях и спортивных соревнованиях),
мероприятиях по оценке выполнения нормативов
испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного
комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»**

Реестровый номер медицинского заключения _____ - _____
Фамилия _____
Имя _____
Отчество (при наличии) _____
Дата рождения _____
Реестровый номер лица (спортсмена) (при наличии) _____
Название мероприятия _____
Вид спорта _____
Спортивная дисциплина _____
Этап спортивной подготовки (при наличии) _____
По результатам медицинского осмотра, углубленного медицинского обследования
ДОПУЩЕН
(указать необходимое)
к учебно-тренировочным мероприятиям _____
к участию в спортивных соревнованиях _____
к участию в физкультурных мероприятиях _____
к выполнению комплекса ГТО _____
Ограничения, в том числе физических нагрузок: (ДА/НЕТ)
Срок ограничения: _____
Описать ограничения: _____
Дата выдачи _____ «_____» _____ 20____ г.
Медицинское заключение действительно до «_____» _____ 20____ г.
Должность лица, выдавшего заключение _____

Подпись / фамилия, имя, отчество (при наличии)

Печать медицинской
организации
(при наличии)

Муниципальный Центр тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» г. Пскова
МБУ ДО ДООСЦ «Юность»

**Согласие законного представителя несовершеннолетнего на обработку персональных данных
и прохождение тестирования в рамках ВФСК «ГТО»**

Я, _____ (ФИО),
проживающий (ая) по адресу _____

_____, Паспорт Серия _____ № _____
выдан (кем и когда) _____

являюсь законным представителем несовершеннолетнего: **(Ф.И.О. РЕБЁНКА)**

_____, дата рождения _____, УИН номер _____

проживающего по адресу _____

Свидетельство о рождении (паспорт) серия _____ № _____ выдано (кем и когда): _____

Место учёбы (ДС) _____

Класс _____

на основании ст. 64 п. 1 Семейного кодекса РФ¹. (¹ Для родителей. Для усыновителей «ст. ст. 64 п. 1, 137 п. 1 Семейного Кодекса РФ», опекуны – «ст 15 п. 2 Федерального закона «Об опеке и попечительстве», попечители – «ст 15 п. 3. Федерального закона «Об опеке и попечительстве».)

Настоящим даю свое согласие на обработку в Центре тестирования ВФСК «ГТО» МБУ ДО ДООСЦ «Юность» г. Пскова (далее Центр) расположенного по адресу: г. Псков, ул. Кузнецкая, д.33 моих персональных данных, включенных в настоящее согласие (исключительно в целях получения согласия) и персональных данных моего несовершеннолетнего ребенка, а именно: фамилия, имя, отчество (при наличии); пол; дата рождения; УИН, адрес места жительства (адрес регистрации и проживания); контактный телефон, адрес электронной почты; основное место учебы, работы (при наличии); спортивный разряд (при наличии); спортивные предпочтения (при наличии); фотография; результаты испытаний, сведения о полученных знаках отличия, пароль учетной записи (только хранение и использование с целью аутентификации) на Интернет-портале Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (GTO.ru. ⇨ ГОСУСЛУГИ), (далее Интернет-портал); информация, включенная в настоящее согласие с целью предоставления доступа к мероприятиям Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – «Комплекс ГТО») в соответствии с Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 28.01.2016 N 54 «Об утверждении Порядка организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Обработка персональных данных включает сбор, систематизацию, накопление, уточнение (обновление, изменение), использование, обезличивание, блокирование, хранение, уничтожение и передачу Министерству образования и науки России, Центрам тестирования, созданным в соответствии с Приказом Минспорта России от 21.12.2015 N 1219 «Об утверждении порядка создания центров тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и положения о них», а также федеральному и региональным органам исполнительной власти в области физической культуры и спорта и уполномоченным ими организациям в электронном виде и/или на бумажных носителях.

Согласие действует до достижения целей обработки (получения знака отличия в одной или последующей ступени в одном отчетном периоде — календарный год). Я, или мой ребенок, достигший совершеннолетия, вправе в любой момент отозвать данное согласие, путём направления письменного уведомления в Центр тестирования ВФСК ГТО г. Пскова. В случае отзыва согласия на обработку персональных данных Центр тестирования обеспечивает прекращение такой обработки и обеспечивает их уничтожение в срок, не превышающий тридцати дней с даты поступления указанного отзыва, за исключением случаев, когда дальнейшая обработка персональных данных необходима для исполнения полномочий федеральных органов исполнительной власти, органов государственных внебюджетных фондов, исполнительных органов государственной власти субъектов Российской Федерации, органов местного самоуправления и функций организаций, участвующих в предоставлении соответственно государственных и муниципальных услуг, предусмотренных Федеральным законом от 27 июля 2010 года N 210-ФЗ «Об организации предоставления государственных и муниципальных услуг».

Обработку персональных данных ребенка для любых иных целей я запрещаю. Она может быть возможна только с согласия на такую обработку в каждом отдельном случае.

Я подтверждаю, что, давая настоящее согласие, я действую по своей воле и в интересах ребенка, законным представителем которого являюсь.

« _____ » _____ 20 _____ г. Контактный тел: _____

Фамилия И.О.

подпись

Муниципальный Центр тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» г. Пскова
МБУ ДО ДООСЦ «Юность»

Согласие на обработку персональных данных и прохождение тестирования в рамках ВФСК «ГТО»

Настоящим я, (Ф. И. О.) _____,

дата рождения _____, УИН номер _____,
проживающий (ая) по адресу _____

_____, Паспорт Серия _____ № _____
выдан (кем и когда) _____

Место работы, учёбы _____,

(далее – Пользователь), во исполнение требований Федерального закона от 27.07.2006 г. № 152-ФЗ «О персональных данных» свободно, своей волей и в своих интересах даю своё согласие Центру тестирования ВФСК «ГТО» МБУ ДО ДООСЦ «Юность» г. Пскова (далее Центр) расположенного по адресу: г. Псков, ул. Кузнецкая, д.33, Министерству спорта РФ, Комитету по спорту Псковской области, ГБУ ДО ПО «Центр спортивной подготовки» (региональному оператору Псковской области по внедрению ВФСК ГТО) на обработку своих персональных данных, указанных при регистрации на Интернет-портале Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (GTO.ru). ➔ ГОСУСЛУГИ), (далее - Интернет- портал).

Под персональными данными я понимаю любую информацию, относящуюся ко мне как к Пользователю, в том числе мою фамилию, имя, отчество, пол, дату рождения, УИН, адрес места жительства (адрес регистрации и проживания); контактный телефон, адрес электронной почты; данные контактного лица; основное место учебы, работы (при наличии); спортивные предпочтения (при наличии); фотографию; пароль учетной записи (только хранение и использование с целью аутентификации) на Интернет-портале (обязательная для предоставления информация помечена специальным знаком (*)), а также данные, которые появляются по результатам испытаний (результаты испытаний, сведения о знаках отличия).

Под обработкой персональных данных я понимаю сбор, систематизацию, накопление, уточнение (обновление, изменение), использование, обезличивание, блокирование, хранение, уничтожение и передачу Министерству образования и науки России, Центру тестирования, созданным в соответствии с Приказом Минспорта России от 21.12.2015 N 1219 «Об утверждении порядка создания центров тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и положения о них», а также федеральному и региональным органам исполнительной власти в области физической культуры и спорта и уполномоченным ими организациям в электронном виде и/или на бумажных носителях.

Согласие действует до достижения целей обработки (получения знака отличия в одной или последующей ступени в одном отчетном периоде — календарный год). Я оставляю за собой право в любой момент отозвать данное согласие, путём направления письменного уведомления в Центр тестирования ВФСК ГТО г. Пскова.

В случае отзыва согласия на обработку персональных данных Центр тестирования обеспечивает прекращение такой обработки и обеспечивает их уничтожение в срок, не превышающий тридцати дней с даты поступления указанного отзыва, за исключением случаев, когда дальнейшая обработка персональных данных необходима для исполнения полномочий федеральных органов исполнительной власти, органов государственных внебюджетных фондов, исполнительных органов государственной власти субъектов Российской Федерации, органов местного самоуправления и функций организаций, участвующих в предоставлении соответственно государственных и муниципальных услуг, предусмотренных Федеральным законом от 27 июля 2010 года N 210-ФЗ «Об организации предоставления государственных и муниципальных услуг».

Обработку моих персональных данных для любых иных целей я запрещаю. Она может быть возможна только с согласия на такую обработку в каждом отдельном случае.

Я ознакомлен(а) и подтверждаю, что, давая настоящее согласие, я действую по своей воле и в своих интересах.

« _____ » _____ 20 _____ г.

Контактный тел: _____

Фамилия И.О.

подпись