

Какие требования необходимо соблюсти, чтобы пройти тестирование по нормативам комплекса ГТО.

Прежде всего необходимо дойти до врача и получить справку-допуск о том, что по состоянию здоровья Вы имеете возможность проходить тестирование ВФСК ГТО.

Если вы несовершеннолетний, то ваш путь к педиатру.

Если же вы старше 18 лет, терапевт - ваш выбор.

Если же есть возможность обратиться ко врачу по спортивной медицине

Эту справку вы сохраняете и приносите с собой на тестирование.

Если у Вас имеется действующий спортивный разряд по какому-либо виду спорта и вы хотите приобщить его к вашему кабинету (а это полезно, но об этом позже) - берете копию приказа о присвоении разряда и отправляете его в Центр тестирования ВФСК ГТО или приносите с собой на тестирование.

Обязательно возьмите с сайта ГТО или у сотрудников Центра Тестирования образец согласия на обработку персональных данных, заполните его и принесите его с собой на тестирование.

Получили допуск? Нашли приказ о разряде? Согласие тоже заполнили? Отлично. Можете позвонить в Центр Тестирования или зайти на их страницы в социальных сетях и узнать дату ближайшего тестирования. И даже записаться на него.

Если тестирование проводится в помещении, обязательно берите с собой вторую обувь, в которой будете выполнять нормативы. По грязному залу мало кому-захочется проверять свои силы.

Если тестирование затрагивает норматив "Плавание", обязательно берите шапочку для плавания!

Для тестирования, которое проходит на улице, одевайтесь по погоде!

Не забудьте подумать о том, что вы захотите попить и возьмите с собой бутылочку воды.

#ЯНАО

#ЯмалСпорт

#Ямал

#СпортНормаЖизни

#НоябрьскСпорт

#ГТО

#ГотовкТрудуиОбороне

#ВФСКГТО

#альтис

#YamalSport "