



В рамках проведения «Дня открытых дверей на ФФКиС» планируется **прием тестов (испытаний) ВФСК ГТО.**

Для этого абитуриентам необходимо иметь следующие документы и инвентарь:

1. обязательная регистрация на сайте www.gto.ru (знать свой УИН);
2. спортивная форма;
3. документ, удостоверяющий личность;
4. допуск врача к сдаче норм ВФСК ГТО (справка №086-у, справка от терапевта с указанием отсутствия противопоказаний к сдаче норм ГТО).

В ходе проведения дня открытых дверей для абитуриентов будет организована сдача испытаний (тестов) по 5 и 6 возрастной ступени. Тестирование будет проводиться по следующим испытаниям:

- бег 30 м, / 60 м, / 100 м;
- бег 2000 м / 3000 м;
- подтягивание на высокой перекладине / сгибание и разгибание рук в упоре лежа / рывок гири весом 16 кг;
- наклон вперед;
- челночный бег 3 по 10 м;
- прыжок в длину с разбега / прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
- поднятие туловища из положения лежа на спине.

При соблюдении всех условий приема нормативов ГТО данные тестирования передаются в центр тестирования для внесения на официальный сайт ВФСК ГТО в автоматизированную информационную систему. Остальные нормативы абитуриенты могут в течение календарного года сдать в центрах тестирования по месту жительства для получения знака отличия.