



# ГТО-ШПАРГАЛКА

ПОМОЖЕТ  
ВЫПОЛНИТЬ  
НОРМАТИВЫ ГТО



## ЧТО ТАКОЕ ГТО?

Это показатель активной  
жизненной позиции  
и стремления к здоровому  
образу жизни



## ПОЧЕМУ ЭТО НУЖНО?

Это работает на твой имидж  
Это дополнительные баллы при поступлении в ВУЗ  
Это повышение стипендии <https://user.gto.ru/feedback>  
Это способствует укреплению здоровья



## НАЧНИ С ЭТОГО:

Зайди на официальный сайт ГТО – <https://www.gto.ru>  
Узнай, как подготовиться и выполнить нормативы ГТО  
Определили свою возрастную ступень  
Определили, какие нормативы ты сможешь  
выполнить уже сейчас, а к каким надо готовиться  
Определили ресурсы, которыми ты можешь  
воспользоваться



## ЧТО ПОМОЖЕТ ВЫПОЛНИТЬ НОРМАТИВЫ ГТО?

Регулярно посещай уроки физической культуры  
в школе  
Занимайся спортом  
Веди здоровый и активный образ жизни



## ГДЕ ГОТОВИТЬСЯ?

Дворовые спортивные площадки, хоккейные коробки и  
футбольные поля  
Спортивный зал образовательного учреждения  
Спортивные площадки на о. Татышев, о. Отдыха  
Набережная р. Енисей  
Городские парки  
Городские пляжи (в летний период)  
Лыжные трассы (в зимний период)



## НЕ ЗАБУДЬ СДЕЛАТЬ ЭТО:

Зарегистрируйся на сайте [gto.ru](http://gto.ru)  
Определись, когда ты будешь выполнять нормативы  
ГТО: апрель, июнь, октябрь, январь  
Собери пакет необходимых документов



## ОСТАЛИСЬ ВОПРОСЫ – ОБРАЩАЙСЯ:

Центр тестирования МАУ «ЦСК»  
о.Татышев, павильон ГТО  
тел. 272-69-28, e-mail: [gtokrsk@mail.ru](mailto:gtokrsk@mail.ru)  
группа ВКонтакте: [https://vk.com/gto\\_krsk24](https://vk.com/gto_krsk24)

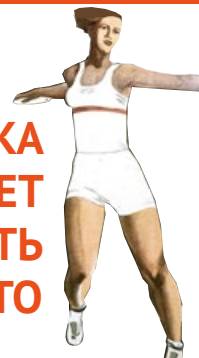
Центр тестирования КГАУ «ЦСП»  
ул. Ады Лебедевой, 101а  
тел. 989-10-93 доб. 93-02, e-mail: [gto@krascsp.ru](mailto:gto@krascsp.ru)

Центр тестирования ФГАОВ «СФУ»  
пер. Вузовский, 5а, каб. 3-03, тел. 206-38-86



## ТРУДИСЬ! СЛЕДУЙ СОВЕТАМ ШПАРГАЛКИ! ТЕБЯ ЖДЕТ УСПЕХ!

## ГТО-ШПАРГАЛКА ПОМОЖЕТ ВЫПОЛНИТЬ НОРМАТИВЫ ГТО



дата

Ф.И.О., должность

подпись

### ВНИМАТЕЛЬНО ПРОВЕРЯЙТЕ МАКЕТ!

Ф.И.О., адрес, телефоны, названия, термины. Подписанный макет является основанием для печати. Переделка тиража из-за ошибок в подписанном макете производится за дополнительную плату.

**ГРУППА 7**

ООО «Группа 7 - плюс»