**Преимущества выполнения нормативов ВФСК «ГТО»:**

* **Для школьников и студентов:**
  + Дополнительные баллы при поступлении в вузы (уточняйте в конкретном учебном заведении).
  + Повышенная стипендия (в некоторых вузах).
* **Для взрослых:**
  + Возможность оценить свой уровень физической подготовки.
  + Стимул для регулярных занятий спортом.
  + Повышение самооценки.
* **Для всех:**
  + Укрепление здоровья и улучшение физической формы.
  + Приобщение к спортивной культуре.

**Как принять участие в ГТО:**

1. Зарегистрироваться на обновленном сайте **gto.ru** (**э**то возможно только при наличии личного кабинета на портале «Госуслуги»).
2. Получить медицинский допуск.
3. Выбрать центр тестирования ГТО.
4. Подать заявку на участие в выполнении испытаний.
5. Успешно выполнить нормативы.

**Важные моменты:**

* Перед началом подготовки к сдаче ГТО рекомендуется проконсультироваться с врачом.
* Необходимо правильно выбрать ступень ГТО в соответствии с возрастом.
* Важно регулярно тренироваться и готовиться к выполнению нормативов.

