**ИНФОРМАЦИЯ**

**Уважаемые Новотройчане**, Центр тестирования ВФСК «ГТО», находящийся на базе «Спортивной школы № 2» по ул. Советской 33А, напоминает, 31 марта завершился 1-й квартал 2020 года. Если у вас не было перехода из одной возрастной ступени в другую,  вы можете выполнять все недостающие нормативы в наступившем квартале или до момента перехода в следующую возрастную ступень. Также напоминаем, отчетный период для выполнения комплекса ГТО для всех возрастных ступеней закончится 31.12.2020 года.

Всех желающих присоединиться к выполнению комплекса ГТО ждем в Центре тестирования. А пока, вы можете стать участником комплекса ВФСК «ГТО». Для этого  вам необходимо пройти регистрацию на сайте [www.gto.ru](https://www.gto.ru/)  и получить уникальный идентификационный номер.  На этом же сайте вы можете ознакомиться с испытаниями комплекса, посмотреть обучающее видео как выполнять нормативы, познакомиться с необходимых количеством упражнений для получения знака того или иного достоинства. Следующий шаг –  по завершении карантина придти или позвонить в Центр тестирования и получить необходимую консультацию (тел. администратора- 8-906-849-29-10, тел. МАУ СШ № 2 – 67-61-01.

До завершения режима самоизоляции вы можете опробовать некоторые испытания комплекса у себя дома. Например: отжимание из упора лежа на полу, лица старше 60 лет выполняют отжимание от гимнастической скамьи, а для лиц от 70 лет и старше отжимания от стула; поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту; потренироваться в наклоне вперед; выполнить прыжок с места толчком двумя ногами. И не забывайте выполнять утреннюю гимнастику, она поможет поддержать  хорошую физической форму и подготовиться к выполнению норм «ГТО».

Помните, выполняя нормативы комплекса «ГТО» вы совершенствуете самого себя, оттачиваете свою физическую форму, становитесь целеустремленными, морально и физически закаленными. Присоединяйтесь к движению ГТО! За четвертый квартал 2019 года в мероприятиях комплекса «ГТО» приняло участие более 70 человек, 63 участника  выполнили все необходимые испытания комплекса и получили знаки отличия «ГТО»: золотых 26, серебряных 31 и 6 бронзовых знака отличия комплекса ВФСК «ГТО».

[#ГТО](https://vk.com/feed?section=search&q=%23%D0%93%D0%A2%D0%9E)  
[#СпортНормаЖизни56](https://vk.com/feed?section=search&q=%23%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%9D%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%B0%D0%96%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B856)  
[#СпортНормаЖизниворенбуржье](https://vk.com/feed?section=search&q=%23%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%9D%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%B0%D0%96%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B8%D0%B2%D0%BE%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B1%D1%83%D1%80%D0%B6%D1%8C%D0%B5)  
[#НовотроицкГТО](https://vk.com/feed?section=search&q=%23%D0%9D%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%B8%D1%86%D0%BA%D0%93%D0%A2%D0%9E)  
[#Сидимдома](https://vk.com/feed?section=search&q=%23%D0%A1%D0%B8%D0%B4%D0%B8%D0%BC%D0%B4%D0%BE%D0%BC%D0%B0)