



### **Проведение тестирования.**

Процедура тестирования включает обязательную регистрацию участника на Интернет-портале комплекса ГТО [www.gto.ru](http://www.gto.ru).

1. Тестирование осуществляется по видам испытаний (тестов), позволяющим определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека.

2. Для подготовки к выполнению каждого испытания (теста) участники выполняют физические упражнения под руководством специалиста в области физической культуры и спорта или самостоятельно.

3. Проведение тестирования начинается с наименее энергозатратных испытаний (тестов), при этом участникам между выполнением нормативов испытаний (тестов) предоставляется время на отдых для восстановления функциональных возможностей организма.

4. Тестирование, позволяющее определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков, осуществляется в следующей последовательности испытаний (тестов) для оценки:

- гибкости;
- координационных способностей;
- силы;
- скоростных возможностей;
- скоростно-силовых возможностей;
- прикладных навыков;
- выносливости.

5. Результаты тестирования каждого участника заносятся спортивным судьей в протокол выполнения государственных требований по виду испытания (теста) (далее - протокол). Протокол подписывается спортивным судьей.

6. Оценка выполнения участником нормативов испытаний (тестов) комплекса осуществляется по полученным результатам тестирования, при выполнении всех испытаний (тестов), предусмотренных государственными требованиями комплекса по соответствующим ступеням (возрастной группе) комплекса.

7. Присвоение участникам спортивных разрядов по спортивным дисциплинам видов спорта, включенным в комплекс, осуществляется в соответствии с требованиями [Единой всероссийской спортивной классификации](#).

8. Согласно [части 5 статьи 31.2](#) Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" центр тестирования представляет участников, выполнивших нормативы испытаний (тестов) комплекса, к награждению знаком отличия комплекса.

9. Отчетный период выполнения участниками нормативов испытаний (тестов) комплекса устанавливается с 1 января по 31 декабря.

Тестирование осуществляется в порядке, установленном приказом Министерства спорта Российской Федерации от 28.01.2016 № 54 «Об утверждении Порядка организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».