**Уважаемые жители района!**

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА КИГИНСКИЙ РАЙОН РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН приглашает всех желающих выполнить нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

 «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ».

Знак отличия ГТО — награда, которую можно получить за успешное выполнение комплекса спортивных упражнений на силу, быстроту, гибкость и выносливость для 18 возрастных ступеней от 6 до 70 лет и старше.

Нормативы разделены на три уровня сложности, соответствующие золотому, серебряному и бронзовому знакам. С нормативами по своей возрастной категории можно ознакомится на сайте [gto.ru](https://vk.com/away.php?to=http%3A%2F%2Fgto.ru&post=-217307422_970&cc_key=) после регистрации.

В числе обязательных испытаний комплекса ГТО — бег на короткие и длинные дистанции, подтягивания/отжимания и наклоны. Участники также могут пройти дополнительные тесты по плаванию, лыжному бегу, прыжкам, метанию, стрельбе, самозащите без оружия или проверке туристических знаний в турпоходе.

Абитуриенты, успешно сдавшие нормы ГТО, могут рассчитывать на дополнительные баллы при подаче документов в университет. В среднем руководство вуза добавляет от 1 до 10 баллов, а это может стать большим подспорьем в борьбе за бюджетное место. Студенты, получившие золотой значок ГТО, могут претендовать на повышенную стипендию от Министерства образования.

Нередко нормы ГТО сдают и взрослые люди. Люди старше 60 лет могут участвовать в социальном контракте которое выделяет сертификат в размере 10000 рублей для бесплатного посещения бассейна.

Если Вы решили стать участников движения, Вам нужно:

* Зарегистрироваться на интернет-сайте [gto.ru](https://vk.com/away.php?to=http%3A%2F%2Fgto.ru&post=-217307422_970&cc_key=) и получить УИН;
* Получить медицинскую справку – 061/У для детей и 089 УКВ для взрослых;
* Прислать на почту kigi.fok@mail.ru информацию о том, что Вы хотите принять участие в сдаче нормативов (ФИО и номер УИН);
* Прийти и показать свой лучший результат!

 Дополнительную информацию можно получить по номеру 8-937-844-41-63 – Сыромолотова Дания Динариковна