

## Гадаешь, на какой знак отличия «ГТО» можешь рассчитывать?

Если ты предположительно знаешь свои показатели в нормативах, например, за сколько примерно можешь пробежать километр, сколько раз подтянуться или на какое расстояние прыгнуть с места, есть очень удобная функция - калькулятор «ГТО». Он автоматически подсчитывает, какой знак ты сможешь получить при таких показателях.

Сервис также подскажет, каких нормативов, обязательных и по выбору, не хватает до заветного «золота». Калькулятор находится на официальном сайте Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» во вкладке «нормативы».

Попробуйте проверить себя: [www.gto.ru](http://www.gto.ru)

#Зенит #ГТО #Готовктрудуиобороне #ВФСКГТО #СпортНормаЖизни #СОКЗенит #НоябрьскСпорт #ГодСемьи #ГодДетстваНаЯмале



ВАШИ РЕЗУЛЬТАТЫ СООТВЕТСТВУЮТ  
БРОНЗОВОМУ ЗНАКУ ОТЛИЧИЯ



Бронза



Серебро



Золото

Обязательные испытания (2 из 4)



Испытания по выбору (1 из 2)



Для получения золотого знака отличия Вам необходимо выполнить:

- обязательных испытаний: 2
- испытаний по выбору: 1

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ



ИСПЫТАНИЯ ПО ВЫБОРУ

