

# КАК СДАТЬ НОРМЫ ГТО

- Пройти регистрацию на [gto.ru](https://gto.ru)
- Заполнить заявку
- Оформить медсправку № 1144 о том, что вы допущены к физическим испытаниям
- Ответить на 20 вопросов теоретического теста на тему спорта
- Сдать нормы ГТО вашего уровня

