|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Индивидуальная карточка-протокол участника ВФСК ГТО**  **IV ступень 13-15 лет** | | | | | |
| Пол | | Дата рождения | | Полных лет | |
| Организация/ учебное заведение | | | | | |
| Ф.И.О (печатными) | | | | | |
| УИН (ID) | | | | | |
| Телефон, эл. Почта | | | | | |
| Даты  тестирований |  | |  | |  |
| испытания |  | |  | |  |
| испытания |  | |  | |  |
| \*Результаты вносятся в систему в течении 14-ти календарных дней | | | | | |
| Количество испытаний  золотой знак -4 обязательных +4 по выбору (8)  серебряный знак – 4 обязательнвх+3 по выбору (7)  бронзовый знак – 4 обязательных +2 по выбору (6) | | | | | |
| После выполнения нормативов ГТО, участник должен сдать протокол главному судье ГТО на месте тестирования, для размещения результатов на сайте ГТО.рф | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид испытания | | | результат | Норматив | | | | | | | | | | | | | |
| Золотой знак | | | | Серебряный знак | | | | | | Бронзовый знак | | | |
| муж | | жен | | муж | | | жен | | | муж | | жен | |
| **Обязательные испытания** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Бег 60 м (с) | |  | 8,7 | | 9,6 | | | | 9,7 | 8,6 | | | 10,0 | | | 10,9 |
| 2 | Бег на 2 км | |  | 9,00 | | 11,00 | | | | 9,30 | 11,40 | | | 9,55 | | | 12,10 |
| Или на 3 км. | |  | б/в\* | | - | | | | б/в\* | - | | | б/в\* | | | - |
| 3 | Подтягивание выс. пер. | |  | 10 | - | | | | 6 | | | - | | 4 | | | - |
| подтягивание низкая перекл. | |  | - | | 18 | | - | | | 11 | | | - | | | 9 |
| Сгибание-разгибание рук в уп. лёжа | |  | - | | 15 | | - | | | 9 | | | - | | | 7 |
| 4 | Наклон вперёд стоя на полу | |  | ладонь | | | достать пола пальцами рук | | | | | | | | | | |
| **Испытания по выбору** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | Прыжок в длину с разбега |  | 390 | | 330 | | | | 350 | | 290 | | | 330 | | |
| 6 | | Прыжок в длину с места |  | 200 | | 175 | | | | 185 | 155 | | | 175 | | 150 | |
| 7 | | Поднимание туловища |  | 47 | | 40 | | | | 36 | 30 | | | 30 | | 25 | |
| 8 | | Метание мяча 150 |  | 40 | 26 | | | | | 35 | 21 | | | 30 | | | 18 |
| 9 | | Кросс 3 км. |  | Без учёта времени | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | | Плавание 50м |  | 0,43 | 1,05 | | | | | Без учёта времени | | | | | | | |
| 11 | | Стрельба из пневмат. винтовки |  | 25 | | | | | | 20 | | | 15 | | | | |
| Подпись спортивного судьи | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Подпись участника | | | | | | | | | | | | | | | | | |

\*Без учёта времени