|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Индивидуальная карточка-протокол участника ВФСК ГТО**  **IX ступень 55-59 (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 -3 обязательных +3 по выбору (6)  серебряный знак – 3 обязательнвх+2 по выбору (5)  бронзовый знак – 3 обязательных +2 по выбору (5) | | | | | |
| 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 на 2 км | | |  | 12,00 | | 15,50 | | | | | 14,00 | | 19,00 | | 15,00 | | | 20,00 |
| 2 | Подтягивание выс. пер. | | |  | 6 | - | | | | 3 | | | | - | | 2 | | | - |
| Рывок гири 16 кг. | | |  | 18 | - | | | | 8 | | | | - | | 6 | | | - |
| подтягивание низкая перекл. | | |  | - | | 9 | | - | | | | | 5 | | - | | | 3 |
| Сгибание-разгибание рук в уп. лёжа | | |  | 18 | | 7 | | 10 | | | | | 4 | | 7 | | | 2 |
| 3 | Наклон вперёд стоя на полу | | |  | +7 | | | +8 | +0 | | | | | +3 | | -1 | | | +1 |
| **Испытания по выбору** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | Поднимание туловища (1 мин) |  | | 24 | | 15 | | | | | 14 | | 9 | | 11 | | 7 | |
| 5 | | Кросс 3 км. |  | | 19,00 |  | | | | | 22,00 | |  | | | 24,00 | | |  |
| Кросс 2 км |  | |  | 16,30 | | | | |  | | 20,00 | | |  | | | 21,00 |
| 6 | | Плавание 50м |  | | 1,00 | 1,20 | | | | | | 1,25 | | 1,40 | | | 1,35 | | 1,50 |
| 7 | | Стрельба из пневмат. винтовки |  | | 22 | 19 | | | | | | 13 | | 10 | 10 | | | | 7 |
| Подпись спортивного судьи | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Подпись участника\* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

\*Своей подписью участник подтверждает согласие с результатом тестирования