|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Индивидуальная карточка-протокол участника ВФСК ГТО**  **III ступень 11-12 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) |  | 9,9 | | 10,3 | 10,8 | | 11,2 | | | 11,0 | | 11,4 | |
| 2 | Бег на 1,5 км |  | 7,10 | | 8,00 | 7,55 | | 8,35 | | | 8,35 | | 8,55 | |
| Или на 2 км. |  | 9,30 | | 11,30 | 10,00 | | 12,00 | | | 10,25 | | 12,30 | |
| 3 | Подтягивание выс. пер. |  | 7 | - | | | 4 | | - | | 3 | | - | |
| подтягивание низкая перекл. |  | - | | 17 | - | | 11 | | | - | | 9 | |
| Сгибание-разгибание рук в уп. лёжа |  | 20 | | 14 | 14 | | 8 | | | 12 | | 7 | |
| 4 | Наклон вперёд стоя на полу |  | Достать пальцами пол | | | | | | | | | | | |
| **Испытания по выбору** | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | Прыжок в длину с разбега |  | 330 | | 300 | | 290 | | 260 | | | 280 | | 240 |
| 5 | Прыжок в длину с места |  | 175 | | 165 | | 160 | 145 | | | 150 | | 140 | |
| 6 | Метание мяча 150 |  | 34 | 22 | | 28 | | 18 | | | 25 | | | 14 |
| 7 | Кросс 3 км. |  | Без учёта времени | | | | | | | | | | | |
| 8 | Плавание 50м |  | 0,50 | 1,05 | | Без учёта времени | | | | | | | | |
| 9 | Стрельба из пневмат. винтовки |  | 20 | | | 15 | | | | 10 | | | | |
| Подпись спортивного судьи | | | | | | | | | | | | | | |
| Подпись участника | | | | | | | | | | | | | | |