|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Индивидуальная карточка-протокол участника ВФСК ГТО**  **I ступень 6-8 лет** | | | | | |
| Пол | Дата рождения | | | Полных лет | |
| Организация/ учебное заведение | | | | | |
| Ф.И.О (печатными) | | | | | |
| УИН (ID) | | | | | |
| Телефон, эл. Почта | | | | | |
| Даты  тестирования | |  |  | |  |
| Испытания | |  |  | |  |
| \*Результаты вносятся в систему в течении 14-ти календарных дней | | | | | |
| Количество испытаний  золотой знак -4 обязательных +3 по выбору (7)  серебряный и 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 | Челночный бег 3х10 м. (с) |  | | 9,2 | 9,7 | 10,1 | 10,7 | 10,4 | 10,9 |
| бег 30 метров |  | | 5,9 | 6,2 | 6,7 | 7,0 | 6,9 | 7,2 |
| 2 | Смешанное передвижение 1 км. |  | | Без учёта времени | | | | | |
| 3 | Подтягивание из виса на выс.пер. |  | | 4 | - | 3 | - | 2 | - |
| Подтягивание из виса на низ.пер. |  | | 13 | 11 | 6 | 5 | 5 | 4 |
| Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа |  | | 17 | 11 | 9 | 5 | 7 | 4 |
| 4 | Наклон вперёд стоя на полу |  | | ладони | | достать пальцами рук | | | |
| **Испытания по выбору** | | | | | | | | | |
| 5 | Прыжок в длину с места |  | | 140 | 135 | 120 | 115 | 115 | 110 |
| 6 | Метание теннисного мяча в цель (6 метров).  Кол во попаданий |  | | 4 | | 3 | | 2 | |
| 7 | Смешанное передвижение  1,5 км по пересечённой местности |  | | Без учёта времени | | | | | |
| 8 | Плавание без учёта времени |  | | 15 | | 10 | | | |
| Подпись спортивного судьи | | | | | | | | | |
| Подпись участника | | | | | | | | | |