|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Индивидуальная карточка-протокол участника ВФСК ГТО**  **X ступень 60-64 (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 +2 по выбору (5)  серебряный знак – 3 обязательнвх+1 по выбору (4)  бронзовый знак – 3 обязательных +1 по выбору (4) | | | | | |
| 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 | Смешанное передвижение на 2 км | | |  | 14,00 | | 18,00 | | | | | 18,00 | | 21,00 | 20,00 | | | 23,00 |
| Или скандинавская ходьба на 3 км | | |  | 26,00 | 30,00 | | | | 28,00 | | | | 32,00 | 29,00 | | | 33,00 |
| 2 | Сгибание-разгибание рук в уп. лёжа о гимнастич. скамью | | |  | 14 | | 7 | | 6 | | | | | 5 | 4 | | | 3 |
| 3 | Наклон вперёд стоя на полу | | |  | -2 | | | +6 | -4 | | | | | +2 | -6 | | | 0 |
| **Испытания по выбору** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | Поднимание туловища |  | | 21 | | 13 | | | | | 11 | | 7 | 9 | | 5 | |
| 5 | | Смешанное передвижение по пер. мест. 3 км. |  | | 24,00 |  | | | | | 30,00 | |  | | 33,00 | | |  |
| Смешанное передвижение по пер. мест 2 км |  | |  | 26,00 | | | | |  | | 29,00 | |  | | | 34,00 |
| 6 | | Плавание 25м |  | | 0,35 | 0,45 | | | | | | 0,50 | | 1,10 | | без учета в. | | |
| Подпись спортивного судьи | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Подпись участника\* | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

\*Своей подписью участник подтверждает согласие с результатом тестирования