|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Индивидуальная карточка-протокол участника ВФСК ГТО**  **II ступень 9-10 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 | Бег 60 м (с) |  | 10,5 | | 11,0 | 11,6 | | 12,3 | | | 12,0 | 12,9 | |
| 2 | Бег на 1 км |  | 4,50 | | 6,00 | 6,10 | | 6,30 | | | 6,30 | 6,50 | |
| 3 | Подтягивание выс. пер. |  | 5 | - | | | 3 | | - | | 2 | - | |
| подтягивание низкая перекл. |  | - | | 15 | - | | 9 | | | - | 7 | |
| Сгибание-разгибание рук в уп. лёжа |  | 16 | | 12 | 12 | | 7 | | | 9 | 5 | |
| 4 | Наклон вперёд стоя на полу |  | Ладони | | | Достать пальцами пол | | | | | | | |
| **Испытания по выбору** | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | Прыжок в длину с разбега |  | 290 | 260 | | | 220 | | 200 | 190 | | | |
| 5 | Прыжок в длину с места |  | 160 | | 150 | 140 | | 130 | | | 130 | 125 | |
| 6 | Метание мяча 150 |  | 32 | 17 | | 27 | | 15 | | | 24 | | 13 |
| 7 | Кросс 2 км. |  | Без учёта времени | | | | | | | | | | |
| 8 | Плавание без учёта времени |  | 50 | | | 25 | | | | | | | |
| Подпись спортивного судьи | | | | | | | | | | | | | |
| Подпись участника | | | | | | | | | | | | | |