|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Индивидуальная карточка-протокол участника ВФСК ГТО**  **VII ступень 30-34 (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 +4 по выбору (7)  серебряный знак – 3 обязательнвх+4 по выбору (7)  бронзовый знак – 3 обязательных +3 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 на 2 км | |  | - | | 12,00 | | | | - | 12,30 | | | - | | 12,45 |
| Или на 3 км. | |  | 12,50 | | - | | | | 14,20 | - | | | 15,10 | | - |
| 2 | Подтягивание выс. пер. | |  | 9 | - | | | | 6 | | | - | | 4 | | - |
| Рывок гири 16 кг. | |  | 40 | - | | | | 30 | | | - | | 20 | | - |
| подтягивание низкая перекл. | |  | - | | 20 | | - | | | 15 | | | - | | 12 |
| Сгибание-разгибание рук в уп. лёжа | |  | - | | 12 | | - | | | 8 | | | - | | 6 |
| 3 | Наклон вперёд стоя на полу | |  | 6 | | | 9 | 4 | | | | 7 | | достать пальцами пола | | |
| **Испытания по выбору** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | Прыжок в длину с места |  | 235 | | 185 | | | | 225 | 170 | | | 220 | 160 | |
| 6 | | Поднимание туловища (1 мин) |  |  | | 45 | | | |  | 35 | | |  | 30 | |
| 7 | | Метание 700 гр. |  | 36 |  | | | | | 33 |  | | | 31 | |  |
| Метание 500 гр. |  |  | 19 | | | | |  | 16 | | |  | | 13 |
| 8 | | Кросс 3 км. (Ж) |  | Без учета времени (женщины) | | | | | | | | | | | | |
| Кросс 5 км (М) |  | Без учёта времени (мужчины) | | | | | | | | | | | | |
| 9 | | Плавание 50м |  | 0,45 | 1,25 | | | | | Без учёта времени | | | | | | |
| 10 | | Стрельба из пневмат. винтовки |  | 25 | | | | | | 20 | | | 15 | | | |
| Подпись спортивного судьи | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Подпись участника\* | | | | | | | | | | | | | | | | |

\*Своей подписью участник подтверждает согласие с результатом тестирования