|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Индивидуальная карточка-протокол участника ВФСК ГТО**  **VIII ступень 40-44 (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 +3 по выбору (6)  серебряный знак – 3 обязательнвх+2 по выбору (5)  бронзовый знак – 3 обязательных +2 по выбору (5) | | | | | |
| 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 | | |  | 10,00 | | 13.00 | | | | | 12,40 | | 15,10 | | 14,00 | | | 16,10 |
| 2 | Подтягивание выс. пер. | | |  | 9 | - | | | | 6 | | | | - | | 4 | | | - |
| Рывок гири 16 кг. | | |  | 28 | - | | | | 17 | | | | - | | 14 | | | - |
| подтягивание низкая перекл. | | |  | - | | 14 | | - | | | | | 8 | | - | | | 6 |
| Сгибание-разгибание рук в уп. лёжа | | |  | - | | 11 | | - | | | | | 5 | | - | | | 3 |
| 3 | Наклон вперёд стоя на полу | | |  | +9 | | | +13 | +3 | | | | | +4 | | +1 | | | +2 |
| **Испытания по выбору** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | Поднимание туловища (1 мин) |  | | 35 | | 26 | | | | | 28 | | 16 | | 24 | | 14 | |
| 5 | | Кросс 3 км. |  | | 16,30 |  | | | | | 20,30 | |  | | | 22,00 | | |  |
| Кросс 2 км |  | |  | 13,30 | | | | |  | | 16,00 | | |  | | | 17,00 |
| 6 | | Плавание 50м |  | | 0,48 | 1,08 | | | | | | 1,10 | | 1,28 | | | 1,20 | | 1,38 |
| 7 | | Стрельба из пневмат. винтовки |  | | 25 | 22 | | | | | | 16 | | 13 | 13 | | | | 10 |
| Подпись спортивного судьи | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Подпись участника\* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

\*Своей подписью участник подтверждает согласие с результатом тестирования