|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Индивидуальная карточка-протокол участника ВФСК ГТО**  **VI ступень 25-29 (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 -4 обязательных +4 по выбору (8)  серебряный знак – 4 обязательнвх+3 по выбору (7)  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 100 м (с) | |  | 13,9 | | 16,8 | | | | 14,6 | 17,5 | | | 15,0 | | | 17,9 |
| 2 | Бег на 2 км | |  | - | | 11,00 | | | | - | 11,30 | | | - | | | 11,50 |
| Или на 3 км. | |  | 12,50 | | - | | | | 13,50 | - | | | 14,50 | | | - |
| 3 | Подтягивание выс. пер. | |  | 12 | - | | | | 10 | | | - | | 9 | | | - |
| Рывок гири 16 кг. | |  | 40 | - | | | | 30 | | | - | | 20 | | | - |
| подтягивание низкая перекл. | |  | - | | 20 | | - | | | 15 | | | - | | | 10 |
| Сгибание-разгибание рук в уп. лёжа | |  | - | | 14 | | - | | | 12 | | | - | | | 10 |
| 4 | Наклон вперёд стоя на полу | |  | 10 | | | 13 | 6 | | | | 9 | | 5 | | | 7 |
| **Испытания по выбору** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | Прыжок в длину с разбега |  | - | | - | | | | - | | - | | | - | - | |
| 6 | | Прыжок в длину с места |  | 240 | | 190 | | | | 230 | 175 | | | 225 | | 165 | |
| 7 | | Поднимание туловища (1 мин) |  |  | | 40 | | | |  | 35 | | |  | | 30 | |
| 8 | | Метание 700 гр. |  | 37 |  | | | | | 35 |  | | | 33 | | |  |
| Метание 500 гр. |  |  | 19 | | | | |  | 16 | | |  | | | 13 |
| 9 | | Кросс 3 км. (Ж) |  | Без учета времени (женщины) | | | | | | | | | | | | | |
| Кросс 5 км (М) |  | Без учёта времени (мужчины) | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | | Плавание 50м |  | 0,43 | 1,14 | | | | | Без учёта времени | | | | | | | |
| 11 | | Стрельба из пневмат. винтовки |  | 25 | | | | | | 20 | | | 15 | | | | |
| Подпись спортивного судьи | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Подпись участника\* | | | | | | | | | | | | | | | | | |

\*Своей подписью участник подтверждает согласие с результатом тестирования