|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Индивидуальная карточка-протокол участника ВФСК ГТО**  **IX ступень 50-54 (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 | | |  | 11,00 | | 14,30 | | | | | 13,30 | | 17,00 | | 14,50 | | | 18,00 |
| 2 | Подтягивание выс. пер. | | |  | 7 | - | | | | 4 | | | | - | | 2 | | | - |
| Рывок гири 16 кг. | | |  | 20 | - | | | | 10 | | | | - | | 8 | | | - |
| подтягивание низкая перекл. | | |  | - | | 10 | | - | | | | | 6 | | - | | | 4 |
| Сгибание-разгибание рук в уп. лёжа | | |  | 24 | | 10 | | 11 | | | | | 5 | | 9 | | | 3 |
| 3 | Наклон вперёд стоя на полу | | |  | +8 | | | +10 | +1 | | | | | +3 | | 0 | | | +1 |
| **Испытания по выбору** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | Поднимание туловища (1 мин) |  | | 26 | | 18 | | | | | 17 | | 11 | | 14 | | 8 | |
| 5 | | Кросс 3 км. |  | | 18,00 |  | | | | | 21,30 | |  | | | 23,30 | | |  |
| Кросс 2 км |  | |  | 15,30 | | | | |  | | 18,00 | | |  | | | 19,00 |
| 6 | | Плавание 50м |  | | 0,55 | 1,15 | | | | | | 1,20 | | 1,35 | | | 1,30 | | 1,45 |
| 7 | | Стрельба из пневмат. винтовки |  | | 22 | 19 | | | | | | 13 | | 10 | 10 | | | | 7 |
| Подпись спортивного судьи | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Подпись участника\* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

\*Своей подписью участник подтверждает согласие с результатом тестирования