|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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 | | |
| Дата | | |
| ПРИМЕЧАНИЯ:  \*Результаты вносятся в систему в течении 14-ти календарных дней.  \*Количество испытаний: золотой знак -3 обязательных +4 по выбору (7)  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 gto.ru  \*По завершении квартала на сайте gto.ru публикуется приказ о награждении золотыми знаками отличия, центр тестирования получает знаки не ранее 1-го месяца после публикации приказа. Приказ о награждении серебряными и бронзовыми знаками публикуется на сайте **www.kubansport.ru**  **ВНИМАНИЕ!!! СЛЕДИТЕ ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ В ЛИЧНОМ КАБИНЕТЕ НА gto.ru** | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид испытания | | | результат | | Норматив | | | | | |
| Золотой знак | | Серебряный знак | | Бронзовый знак | |
| муж | жен | муж | жен | муж | жен |
| **Обязательные испытания** | | | | | | | | | | |
| 1 | Бег 2 км | | |  | 11.00 | 14.30 | 12.45 | 17.00 | 13.50 | 18.00 |
| 2 | Подтягивание ВП | | |  | 7 |  | 4 |  | 2 |  |
| Подтягивание НП | | |  | 15 | 10 | 7 | 6 | 4 | 4 |
| Отжимание | | |  | 24 | 8 | 12 | 5 | 9 | 3 |
| Рывок гири 16 кг | | |  | 20 |  | 10 |  | 8 |  |
| 3 | Наклон на ГС | | |  | 7 | 9 | 1 | 3 | 1 | 1 |
| **Испытания по выбору** | | | | | | | | | | |
| 4 | | Скандинавская ходьба 3км |  | | 24.00 | 28.00 | 26.00 | 30.00 | 27.00 | 31.00 |
| 5 | | Пресс (1 мин) |  | | 27 | 18 | 19 | 11 | 14 | 8 |
| 6 | | Кросс 3 км по ПМ |  | | 18.00 |  | 21.30 |  | 23.30 |  |
| Кросс 2 км по ПМ |  | |  | 15.30 |  | 18.00 |  | 19.00 |
| 7 | | Плавание 50 м |  | | 1.10 | 1.25 | 1.20 | 1.35 | 1.30 | 1.45 |
| 8 | | Стрельба из пневм. Винтовки 10.м |  | | 22 | 18 | 13 | 10 | 10 | 7 |
| 9 | | Тур. поход |  | | 5 | | | | | |
| Подпись спортивного судьи | | | | | | | | | | |
| Подпись участника\* | | | | | | | | | | |

\*Своей подписью участник подтверждает согласие с результатом тестирования