|  |
| --- |
| **Индивидуальная карточка-протокол участника ВФСК ГТО****I ступень 6-8 лет** |
| Пол | Дата рождения | Полных лет |
| Организация/ учебное заведение |
| Ф.И.О (печатными) |
| УИН |
| Телефон, эл. Почта |
| Дата тестирования |
| Место тестирования |
| ПРИМЕЧАНИЯ\*Результаты вносятся в систему в течении 14-ти календарных днейКоличество испытаний, которые необходимо выполнить для получения знака: бронза – 6; серебро – 6; золото - 7После выполнения нормативов ГТО, участник должен сдать протокол главному судье ГТО на месте тестирования или на стойку регистрации для размещения результатов на сайте gto.ru\*Приказы о награждении публикуются на сайте **гтокраснодар.рф**, золотым знаком в конце квартала, серебряным и бронзовым в конце отчетного периода.\***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 | Челночный бег 3х10 (с) |  | **9,2** | **9,5** | **10,0** | **10,4** | **10,3** | **10,6** |
| или бег на 30 метров |  | **6,0** | **6,2** | **6,7** | **6,8** | **6,9** | **7,1** |
| 2 | Смешанное передвижение на 1000 м (мин) |  | **5,20** | **6,00** | **6,40** | **7,05** | **7,10** | **7,35** |
| 3 | Подтягивание из виса В/П |  | **4** | **-** | **3** | **-** | **2** | **-** |
| Подтягивание из виса лёжа Н/П |  | **15** | **11** | **9** | **6** | **6** | **4** |
| Сгиб-разгиб рук в уп. лёжа на полу |  | **17** | **11** | **10** | **6** | **7** | **4** |
| 4 | Наклон вперёд из положения стоя на скамье |  | **7** | **9** | **3** | **5** | **1** | **3** |
| **Испытания по выбору** |
| 5 | Прыжок в длину с места |  | **140** | **135** | **120** | **115** | **110** | **105** |
| 6 | Метание теннисного мяча в цель |  | **4** | **3** | **3** | **2** | **2** | **1** |
| 7 | Поднимание туловища (1 мин.) |  | **35** | **30** | **24** | **21** | **21** | **18** |
| 8 | Смешанное передвижение по П/М 1км |  | **6,00** | **6,30** | **7,00** | **7,30** | **9,00** | **9,30** |
| 9 | Плавание 25м. |  | **2,30** | **2,40** | **3,00** |
| Подпись главного судьи |
| Подпись участника |

\*Своей подписью участник подтверждает согласие с результатом тестирования