|  |
| --- |
| **Индивидуальная карточка-протокол участника ВФСК ГТО****X ступень 60-64 (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 – 4; серебро – 4; золото - 5После 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 | Смешанное передвижение 2 км |  | 14.00 | 18.00 | 18.00 | 21.00 | 20.00 | 23.00 |
| или скандинавская ходьба 3км |  | 26.00 | 30.00 | 28.00 | 32.00 | 29.00 | 33.00 |
| 2 | Отжимание ГС |  | 14 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 |
| 3 | Наклон на ГС |  | -1 | 6 | -4 | 2 | -6 | 0 |
| **Испытания по выбору** |
| 4 | Пресс (1 мин) |  | 21 | 13 | 12 | 7 | 9 | 5 |
| 5 | Плавание на 25 м |  | 2.30 | 2.30 | 2.40 | 2.40 | 3.00 | 3.00 |
| 6 | Смешанное передвижение 3 км по ПМ |  | 24.00 |  | 30.00 |  | 33.00 |  |
| Смешанное передвижение 2 км по ПМ |  |  | 26.00 |  | 29.00 |  | 34.00 |
| Подпись главного судьи |
| Подпись участника\* |

\*Своей подписью участник подтверждает согласие с результатом тестирования