|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Индивидуальная карточка-протокол участника ВФСК ГТО**  **X ступень 65-69 (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 дней  Количество испытаний, которые необходимо выполнить для получения знака: бронза – 4; серебро – 4; золото - 5  После 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 | |  | 16.30 | 20.00 | 20.00 | 23.00 | 22.00 | 25.00 |
| Скандинавская ходьба 3км | |  | 28.00 | 32.00 | 30.00 | 34.00 | 31.00 | 35.00 |
| 2 | Отжимание о ГС | |  | 11 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 |
| 3 | Наклон на ГС | |  | -4 | 2 | -6 | -1 | -8 | -4 |
| **Испытания по выбору** | | | | | | | | | |
| 4 | Пресс (1 мин) |  | | 16 | 11 | 9 | 6 | 6 | 4 |
| 5 | Смешанное передвижение 3 км по ПМ |  | | 25.30 |  | 31.30 |  | 34.30 |  |
| Смешанное передвижение 2 км по ПМ |  | |  | 28.00 |  | 31.00 |  | 34.30 |
| 6 | Плавание 25 м |  | | 2.30 | | 2.40 | | 3.00 | |
| Подпись главного судьи | | | | | | | | | |
| Подпись участника\* | | | | | | | | | |

\*Своей подписью участник подтверждает согласие с результатом тестирования