|  |
| --- |
| **Индивидуальная карточка-протокол участника ВФСК ГТО****II ступень 9-10 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 – 7; серебро – 7; золото - 8После 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 | Бег на 30 м. |  | **5,4** | **5,6** | **6,0** | **6,2** | **6,2** | **6,4** |
| Или бег на 60 м. |  | **10,4** | **10,8** | **11,5** | **12,0** | **11,9** | **12,4** |
| 2 | Бег на 1000 м. |  | **4,50** | **5,10** | **5,50** | **6,20** | **6,10** | **6,30** |
| 3 | Подтягивание из виса на В\П |  | **5** |  | **3** |  | **2** |  |
| Подтягивание из виса лежа на Н/П |  | **20** | **15** | **12** | **9** | **9** | **7** |
| Сгиб-разгиб рук в упоре лёжа на полу |  | **22** | **13** | **13** | **7** | **10** | **5** |
| 4 | Наклон вперёд из положения стоя на Г/С |  | **8** | **11** | **4** | **5** | **2** | **3** |
| **Испытания по выбору** |
| 5 | Челночный бег 3х10 |  | **8,5** | **8,7** | **9,3** | **9,5** | **9,6** | **9,9** |
| 6 | Прыжок в длину с разбега |  | **285** | **250** | **225** | **200** | **210** | **190** |
| Прыжок в длину с места |  | **160** | **150** | **140** | **130** | **130** | **120** |
| 7 | Метание мяча весом 150 |  | **27** | **18** | **22** | **15** | **19** | **13** |
| 8 | Поднимание туловища из положения лежа (1мин) |  | **42** | **36** | **32** | **27** | **27** | **24** |
| 9 | Кросс на 2 км по П\М |  | **13,00** | **15,00** | **16,00** | **17,30** | **18,00** | **19,00** |
| 10 | Плавание 50 (м) |  | **2,30** | **2,40** | **3,00** |
| Подпись главного судьи |
| Подпись участника |

\*Своей подписью участник подтверждает согласие с результатом тестирования