|  |
| --- |
| **Индивидуальная карточка-протокол участника ВФСК ГТО****III ступень 11-12 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 |  | 5,1 | 5,3 | 5,5 | 5,8 | 5,7 | 6,0 |
| Или бег на 60 м. |  | 9,5 | 10,1 | 10,4 | 10,9 | 10,9 | 11,3 |
| 2 | Бег на 1500м |  | 6,50 | 7,14 | 8,05 | 8,29 | 8,20 | 8,55 |
| Бег на 2000м |  | 9,20 | 10,40 | 10,20 | 12,10 | 11,10 | 13,00 |
| 3 | Подтягивание из виса на В/П |  | 7 | - | 4 | - | 3 | - |
| Подтягивание из виса на Н/П |  | 23 | 17 | 15 | 11 | 11 | 9 |
| Сгиб-разгиб рук в упоре лёжа на полу |  | 28 | 14 | 18 | 9 | 13 | 7 |
| 4 | Наклон вперёд из положения стоя на Г/С |  | 9 | 13 | 5 | 6 | 3 | 4 |
| **Испытания по выбору** |
| 5 | Челночный бег 3х10 |  | 7,9 | 8,2 | 8,7 | 9,1 | 9,0 | 9,4 |
| 6 | Прыжок в длину с разбега |  | 335 | 300 | 280 | 240 | 270 | 230 |
| Или прыжок с места  |  | 180 | 165 | 160 | 145 | 150 | 135 |
| 7 | Метание мяча 150 гр. |  | 33 | 22 | 26 | 18 | 24 | 16 |
| 8 | Поднимание туловища (1 мин) |  | 46 | 40 | 36 | 30 | 32 | 28 |
| 9 | Кросс 3 км по П/М |  | 16,00 | 17,40 | 17,30 | 20,00 | 18,30 | 21,00 |
| 10 | Плавание 50м. |  | 1,00 | 1,05 | 1,20 | 1,25 | 1,30 | 1,35 |
| 11 | Стрельба из пневм. Винтовки (10 метров) |  | 20 | 15 | 10 |
| 12 | Туристский поход |  | 7 | 5 | 3 |
| Подпись главного судьи |
| Подпись участника |

\*Своей подписью участник подтверждает согласие с результатом тестирования