|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Индивидуальная карточка-протокол участника ВФСК ГТО**  **IV ступень 13-15 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 – 7; серебро – 8; золото - 9  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 | | Бег 30м. |  | **4,7** | **5,0** | **5,1** | **5,4** | | **5,3** | **5,6** |
| или бег 60м. |  | **8,2** | **9,6** | **9,2** | **10,4** | | **9,6** | **10,6** |
| 2 | | Бег 2 км. |  | **8,10** | **10,00** | **9,40** | **11,40** | | **10,00** | **12,10** |
| или бег 3 км. |  | **13,00** | **-** | **14,50** | **-** | | **15,20** | **-** |
| 3 | | Подтягивание из виса В/П |  | **12** |  | **8** | |  | **6** |  |
| Подтягивание из виса лёжа Н/П |  | **24** | **18** | **17** | **12** | | **13** | **10** |
| Сгиб-разгиб рук в упоре лёжа на полу |  | **36** | **15** | **24** | **10** | | **20** | **8** |
| 4 | | Наклон вперёд из полож. стоя на Г/С |  | **11** | **15** | **6** | **8** | | **4** | **5** |
| **Испытания по выбору** | | | | | | | | | | |
| 5 | Челночный бег 3х10 | |  | **7,2** | **8,0** | **7,8** | | **8,8** | **8,1** | **9,0** |
| 6 | Прыжок в длину с разбега | |  | **415** | **340** | **355** | **290** | | **340** | **275** |
| Прыжок в длину с места | |  | **215** | **180** | **190** | **160** | | **170** | **150** |
| 7 | Поднимание туловища (1 мин.) | |  | **49** | **43** | **39** | **34** | | **35** | **31** |
| 8 | Метание мяча 150г. | |  | **40** | **27** | **34** | **21** | | **30** | **19** |
| 9 | Кросс П/М 3 км. | |  | **14,30** | **17,00** | **16,00** | **18,30** | | **16,30** | **19,30** |
| 10 | Плавание 50м. | |  | **0,55** | **1,03** | **1,15** | | **1,20** | **1,25** | **1,30** |
| 11 | Самозащита без оружия (очки) | |  | **26-30** | **26-30** | **21-25** | | **21-25** | **15-20** | **15-20** |
| 12 | Стрельба из пневм. Винтовки (10 м.) | |  | **25** | | **20** | | | **15** | |
| 13 | Туристский поход | |  | **7** | | **5** | | | **3** | |
| Подпись главного судьи | | | | | | | | | | |
| Подпись участника | | | | | | | | | | |

\*Своей подписью участник подтверждает согласие с результатом тестирования