|  |
| --- |
| **Индивидуальная карточка-протокол участника ВФСК ГТО****V ступень 16-17 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 – 8; золото - 9После 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 | Резуль тат | Норматив |
| Золотой знак | Серебряный знак | Бронзовый знак |
| муж | жен | муж | жен | муж | жен |
| **Обязательные испытания** |
| 1 | Бег 30м. |  | **4,4** | **5,0** | **4,7** | **5,5** | **4,9** | **5,7** |
| или бег 60м. |  | **8,0** | **9,3** | **8,5** | **10,1** | **8,8** | **10,5** |
| Или бег 100м. |  | **13,4** | **16,0** | **14,3** | **17,2** | **14,6** | **17,6** |
| 2 | Бег 2км. |  | **-** | **9,50** | **-** | **11,20** | **-** | **12,00** |
| Бег 3 км |  | **12,40** | **-** | **14,30** | **-** | **15,00** | **-** |
| 3 | Подтягивание из виса на В/П |  | **14** | **-** | **11** | **-** | **9** | **-** |
| или подтягивание из виса лёжа на Н/П |  | **-** | **19** | **-** | **13** | **-** | **11** |
| или рывок гири 16кг. |  | **33** | **-** | **18** | **-** | **15** | **-** |
| или сгиб-разгиб рук в упоре лёжа на полу |  | **42** | **16** | **31** | **11** | **27** | **9** |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя на Г/С |  | **13** | **16** | **8** | **9** | **6** | **7** |
| **Испытания по выбору** |
| 5 | Челночный бег 3х10с. |  | **6,9** | **7,9** | **7,6** | **8,7** | **7,9** | **8,9** |
| 6 | Прыжок в длину с разбега |  | **440** | **345** | **385** | **300** | **375** | **285** |
| Прыжок в длину с места |  | **230** | **185** | **210** | **170** | **195** | **160** |
| 7 | Поднимание туловища (1 мин.) |  | **50** | **44** | **40** | **36** | **36** | **33** |
| 8 | Метание С/С 700гр |  | **35** |  | **29** |  | **27** |  |
| Метание С/С 500гр |  |  | **20** |  | **16** |  | **13** |
| 9 | Кросс 3 км по П/М |  |  | **16,30** |  | **18,00** |  | **19,00** |
| Кросс 5 км по П/М |  | **23,30** |  | **25,30** |  | **26,30** |  |
| 10 | Плавание 50м. |  | **0,50** | **1,02** | **1,05** | **1,18** | **1,15** | **1,28** |
| 11 | Самозащита без оружия |  | **26-30** | **26-30** | **21-25** | **21-25** | **15-20** | **15-20** |
| 12 | Стрельба пневм. винтовка (10 м.) |  | **25** | **20** | **15** |
| 13 | Туристский поход |  | **7** | **5** | **3** |
| Подпись главного судьи |
| Подпись участника\* |

\*Своей подписью участник подтверждает согласие с результатом тестирования