|  |
| --- |
| **Индивидуальная карточка-протокол участника ВФСК ГТО****VI ступень 18-24 (лет)** |
| Пол | Дата рождения | Полных лет |
| Организация |
| 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 | Результат | Норматив |
| **Золотой знак** | **Серебряный знак** | **Бронзовый знак** |
| **муж** | **жен** | **муж** | **жен** | **муж** | **жен** |
| **Обязательные испытания** |
| 1 | Бег 30м. |  | **4,3** | **5,1** | **4,6** | **5,7** | **4,8** | **5,9** |
| или бег 60м. |  | **7,9** | **9,6** | **8,6** | **10,5** | **9,0** | **10,9** |
| или бег на 100м. |  | **13,1** | **16,4** | **14,1** | **17,4** | **14,4** | **17,8** |
| 2 | Бег 2км. |  | **-** | **10,50** | **-** | **12,30** | **-** | **13,10** |
| Бег 3км. |  | **12,00** | **-** | **13,40** | **-** | **14,30** | **-** |
| 3 | Подтягивание В/П |  | **15** | **-** | **12** | **-** | **10** | **-** |
| Подтягивание Н/П |  | **-** | **18** | **-** | **12** | **-** | **10** |
| Рывок гири 16кг. |  | **43** | **-** | **25** | **-** | **21** | **-** |
| Сгиб-разгиб рук в упоре лёжа |  | **44** | **17** | **32** | **12** | **28** | **10** |
| 4 | Наклон вперёд из положения стоя на Г/К |  | **13** | **16** | **8** | **11** | **6** | **8** |
| **Испытания по выбору** |
| 5 | Челночный бег 3х10м |  | **7,1** | **8,2** | **7,7** | **8,8** | **8,0** | **9,0** |
| 6 | Прыжок в длину с разбега |  | **430** | **320** | **380** | **290** | **370** | **270** |
| или прыжок в длину с места |  | **240** | **195** | **225** | **180** | **210** | **170** |
| 7 | Метание С/С 700 г |  | **37** |  | **35** |  | **33** |  |
| Метание С/С 500 г |  | **-** | **21** | **-** | **17** | **-** | **14** |
| 8 | Поднимание туловища (1мин.) |  | **48** | **43** | **37** | **35** | **33** | **32** |
| 9 | Кросс 5км по П/М |  | **22,00** |  | **25,00** |  | **26,00** |  |
| Кросс 3км по П/М |  |  | **17,30** |  | **18,30** |  | **19,15** |
| 10 | Плавание 50м |  | **0,50** | **1,00** | **1,00** | **1,15** | **1,10** | **1,25** |
| 11 | Самозащита без оружия |  | **26-30** | **26-30** | **21-25** | **21-25** | **15-20** | **15-20** |
| 12 | Стрельба из пневм. |  | **25** | **20** | **15** |
| 13 | Туристский поход  |  | **7** | **5** | **3** |
| Подпись главного судьи |
| Подпись участника\* |

\*Своей подписью участник подтверждает согласие с результатом тестирования