|  |
| --- |
| **Индивидуальная карточка-протокол участника ВФСК ГТО****VI ступень 25-29 (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 | Результат | Норматив |
| **Золотой знак** | **Серебряный знак** | **Бронзовый знак** |
| **муж** | **жен** | **муж** | **жен** | **муж** | **жен** |
| **Обязательные испытания** |
| 1 | Бег 30 |  | **4,6** | **5,4** | **5,0** | **6,1** | **5,4** | **6,4** |
| или Бег 60 |  | **8,2** | **9,9** | **9,1** | **10,7** | **9,5** | **11,2** |
| или Бег 100 |  | **13,8** | **17,0** | **14,8** | **18,2** | **15,1** | **18,8** |
| 2 | Бег 3км |  | **12,50** | **-** | **14.40** | **-** | **15,00** | **-** |
| Бег 2км |  | **-** | **11,35** | **-** | **13,10** | **-** | **14,00** |
| 3 | Подтягивание В/П |  | **13** |  | **9** |  | **7** |  |
| Подтягивание Н/П |  | **-** | **17** | **-** | **11** | **-** | **9** |
| Сгиб-разгиб рук в уп.лёжа на полу |  | **39** | **16** | **25** | **11** | **22** | **9** |
| Рывок гири 16кг |  | **40** | **-** | **23** | **-** | **19** | **-** |
| 4 | Наклон вперёд из п. стоя на Г/К |  | **12** | **14** | **7** | **9** | **5** | **7** |
| **Испытания по выбору** |
| 5 | Челночный бег 3х10м. |  | **7,4** | **8,7** | **7,9** | **9,0** | **8,2** | **9,3** |
| 6 | Прыжок в длину с места |  | **235** | **190** | **220** | **175** | **205** | **165** |
| 7 | Метание С/С 700гр. |  | **37** | **-** | **35** | **-** | **33** | **-** |
| Метание С/С 500гр. |  | **-** | **18** | **-** | **15** | **-** | **13** |
| 8 | Поднимание туловища (1 мин) |  | **45** | **37** | **35** | **29** | **30** | **24** |
| 9 | Кросс 5 км по П/М |  | **22,30** | **-** | **26,00** | **-** | **26,30** | **-** |
| Кросс 3 км по П/М |  | **-** | **18,00** | **-** | **20,15** | **-** | **22,00** |
| 10 | Плавание 50м. |  | **0,55** | **1,00** | **1,05** | **1,15** | **1,15** | **1,25** |
| 11 | Стрельба из пневм. |  | **25** | **20** | **15** |
| 12 | Самозащита без оружия (очки) |  | **26-30** | **21-25** | **15-20** |
| 13 | Туристский поход |  | **7** | **5** | **3** |
| Подпись главного судьи |
| Подпись участника\* |

\*Своей подписью участник подтверждает согласие с результатом тестирования