|  |
| --- |
| **Индивидуальная карточка-протокол участника ВФСК ГТО****VII ступень 30-34 (лет)** |
| Пол | Дата рождения | Полных лет |
| Организация/ учебное заведение |
| Ф.И.О (печатными) |
| УИН  |
| Телефон, эл. Почта |
| Дата тестирования |
| Время тестирования |
| ПРИМЕЧАНИЯ\*Результаты вносятся в систему в течении 14-ти календарных днейКоличество испытаний, которые необходимо выполнить для получения знака: бронза – 6; 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 30 м. |  | 4,9 | 5,7 | 5,7 | 6,8 | 6,3 | 7,3 |
| Бег 60 м. |  | 8,9 | 10,7 | 11,1 | 12,3 | 12,1 | 12,9 |
| 2 | Бег 3 км |  | 13,20 |  | 14,50 |  | 15,10 |  |
| Бег 2 км. |  |  | 12,00 |  | 13,50 |  | 14,30 |
| 3 | Подтягивание В/П |  | 12 |  | 7 |  | 5 |  |
| Подтягивание Н/П |  | 22 | 16 | 14 | 10 | 11 | 8 |
| сгиб-разгиб рук в упоре лёжа |  | 32 | 13 | 19 | 7 | 16 | 5 |
| Рывок гири 16 кг. |  | 39 |  | 22 |  | 19 |  |
| 4 | Наклон вперёд на Г/К |  | 11 | 13 | 5 | 7 | 3 | 5 |
| **Испытания по выбору** |
| 5 | Прыжок в длину с места |  | 230 | 170 | 210 | 150 | 200 | 140 |
| 6 | Метание 700 г |  | 34 |  | 29 |  | 27 |  |
| Метание 500 г |  |  | 17 |  | 13 |  | 11 |
| 7 | Поднимание туловища (1 мин) |  | 41 | 33 | 31 | 22 | 26 | 19 |
| 8 | Кросс 5 км |  | 23,00 |  | 26,30 |  | 28,00 |  |
| Кросс 3 км |  |  | 18,30 |  | 21,00 |  | 22,30 |
| 9 | Плавание 50 м. |  | 0,55 | 1,05 | 1,05 | 1,20 | 1,15 | 1,30 |
| 10 | Стрельба из пневм. |  | 25 | 20 | 15 |
| 11 | Туристский поход не менее 10 км (очки) |  | 7 | 5 | 3 |
| Подпись главного судьи |
| Подпись участника\* |

\*Своей подписью участник подтверждает согласие с результатом тестирования