|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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 дней  Количество испытаний, которые необходимо выполнить для получения знака: бронза – 6; серебро – 7; золото - 8  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 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