|  |
| --- |
| **Индивидуальная карточка-протокол участника ВФСК ГТО****VII ступень 35-39 (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 – 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 |  | 5,2 | 5,9 | 6,3 | 7,2 | 7,1 | 7,9 |
| или бег 60 м |  | 9,2 | 10,9 | 11,5 | 12,6 | 12,5 | 13,2 |
| 2 | Бег 3 км (М) |  | 13.50 |  | 15.00 |  | 15.45 |  |
| Бег 2 км (Ж) |  |  | 12.30 |  | 14.20 |  | 15.00 |
| 3 | Подтягивание ВП |  | 10 |  | 6 |  | 4 |  |
| Подтягивание НП  |  | 21 | 15 | 13 | 9 | 10 | 7 |
| Сгибание и разгибание рук |  | 29 | 11 | 17 | 6 | 13 | 4 |
| или Рывок гири 16 кг |  | 37 |  | 21 |  | 18 |  |
| 4 | Наклон на ГК |  | 10 | 12 | 4 | 6 | 2 | 4 |
| **Испытания по выбору** |
| 5 | Прыжок с места |  | 225 | 165 | 205 | 140 | 195 | 130 |
| 6 | Метание СС 700гр |  | 34 | 29 | 27 |
| Метание СС 500гр |  | 16 | 11 | 9 |
| 7 | Пресс (1 мин) |  | 39 | 29 | 29 | 20 | 24 | 17 |
| 8 | Кросс 5 км по ПМ |  | 25.00 |  | 28.00 |  | 29.00 |  |
| Кросс 3 км по ПМ |  |  | 20.00 |  | 21.40 |  | 23.30 |
| 9 | Плавание 50м |  | 1.00 | 1.10 | 1.15 | 1.25 | 1.20 | 1.35 |
| 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