|  |
| --- |
| **Индивидуальная карточка-протокол участника ВФСК ГТО****VIII ступень 45-49 (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 – 5; серебро – 5; золото - 7После 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 2 км |  | 10.30 | 13.40 | 12.15 | 16.10 | 13.20 | 17.20 |
| 2 | Подтягивание ВП |  | 8 |  | 5 |  | 3 |  |
| Подтягивание НП |  | 18 | 12 | 10 | 7 | 7 | 5 |
| Отжимание |  | 27 | 9 | 15 | 5 | 11 | 3 |
| Рывок гири 16 кг |  | 28 |  | 17 |  | 14 |  |
| 3 | Наклон на ГС |  | 8 | 10 | 2 | 4 | 0 | 2 |
| **Испытания по выбору** |
| 4 | Бег на 30 м |  | 6.0 | 6.5 | 7.6 | 8.2 | 8.1 | 8.7 |
| Или бег 60 м |  | 11.1 | 11.6 | 13.5 | 14.0 | 12.8 | 14.4 |
| 5 | Пресс (1 мин) |  | 31 | 21 | 24 | 12 | 19 | 10 |
| 6 | Кросс 3 км по ПМ |  | 17.00 |  | 21.00 |  | 23.00 |  |
| Кросс 2 км по ПМ |  |  | 14.30 |  | 17.00 |  | 18.00 |
| 7 | Плавание 50 м |  | 1.05 | 1.20 | 1.15 | 1.30 | 1.25 | 1.40 |
| 8 | Стрельба из пневм. |  | 25 | 22 | 16 | 16 | 13 | 13 |
| 9 | Туристский поход не менее 5 км (очки) |  | 7 | 5 | 3 |
| Подпись спортивного судьи |
| Подпись участника\* |

\*Своей подписью участник подтверждает согласие с результатом тестирования