|  |
| --- |
| **Индивидуальная карточка-протокол участника ВФСК ГТО****IX ступень 50-54 (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 |  | 11.00 | 14.30 | 12.45 | 17.00 | 13.50 | 18.00 |
| 2 | Подтягивание ВП |  | 7 |  | 4 |  | 2 |  |
| Подтягивание НП |  | 15 | 10 | 7 | 6 | 4 | 4 |
| Отжимание |  | 24 | 8 | 12 | 5 | 9 | 3 |
| Рывок гири 16 кг |  | 20 |  | 10 |  | 8 |  |
| 3 | Наклон на ГС |  | 7 | 9 | 1 | 3 | -1 | 1 |
| **Испытания по выбору** |
| 4 | Скандинавская ходьба 3км |  | 24.00 | 28.00 | 26.00 | 30.00 | 27.00 | 31.00 |
| 5 | Пресс (1 мин) |  | 27 | 18 | 19 | 11 | 14 | 8 |
| 6 | Кросс 3 км по ПМ |  | 18.00 |  | 21.30 |  | 23.30 |  |
| Кросс 2 км по ПМ |  |  | 15.30 |  | 18.00 |  | 19.00 |
| 7 | Плавание 50 м |  | 1.10 | 1.25 | 1.20 | 1.35 | 1.30 | 1.45 |
| 8 | Стрельба из пневм. |  | 22 | 18 | 13 | 10 | 10 | 7 |
| 9 | Туристский поход не менее 5 км (очки) |  | 7 | 5 | 3 |
| Подпись главного судьи |
| Подпись участника\* |

\*Своей подписью участник подтверждает согласие с результатом тестирования