|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Индивидуальная карточка-протокол участника ВФСК ГТО**  **IX ступень 55-59 (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 дней  Количество испытаний, которые необходимо выполнить для получения знака: бронза – 5; серебро – 5; золото - 7  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 2 км | |  | 12.00 | 15.50 | 13.00 | 19.00 | 14.00 | 20.00 |
| 2 | | Подтягивание ВП | |  | 6 |  | 3 |  | 2 |  |
| Подтягивание НП | |  | 12 | 9 | 5 | 5 | 3 | 3 |
| Отжимание | |  | 18 | 7 | 10 | 4 | 7 | 2 |
| Рывок гири 16 кг | |  | 18 |  | 8 |  | 6 |  |
| 3 | | Наклон на ГС | |  | 5 | 8 | 0 | 3 | -2 | 1 |
| **Испытания по выбору** | | | | | | | | | | |
| 4 | Скандинавская ходьба 3км | |  | | 25.00 | 29.00 | 27.00 | 31.00 | 28.00 | 32.00 |
| 5 | Пресс (1 мин) | |  | | 24 | 15 | 15 | 9 | 11 | 7 |
| 6 | Кросс 3 км по ПМ | |  | | 19.00 |  | 22.00 |  | 24.00 |  |
| Кросс 2 км по ПМ | |  | |  | 16.30 |  | 20.00 |  | 21.00 |
| 7 | Плавание 50 м | |  | | 1.15 | 1.30 | 1.25 | 1.40 | 1.35 | 1.50 |
| 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