 

КАРТОЧКА УЧАСТНИКА ВФСК «ГТО»

ФИО участника \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ дата рождения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

УИН - -

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| I СТУПЕНЬ (6-8) ДЕВОЧКИ | | | | | | | |
|  | Вид испытания | C:\Users\ТГМЦ\Desktop\бронза.jpg | C:\Users\ТГМЦ\Desktop\серебро.jpg | | C:\Users\ТГМЦ\Desktop\золото.jpg | Мой результат | Подпись судьи |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1 | Челночный бег 3х10 м (с) | 10,6 | 10,4 | | 9,5 |  |  |
| или бег на 30 м (с) | 7,1 | 6,8 | | 6,2 |  |  |
| 2 | Смешанное передвижение (1 км мин,с) | 7.35 | 7.05 | | 6.00 |  |  |
| 3 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | 4 | 6 | | 11 |  |  |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 4 | 6 | | 11 |  |  |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +3 | +5 | | +9 |  |  |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 5 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 105 | 115 | | 135 |  |  |
| 6 | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во раз) | 1 | 2 | | 3 |  |  |
| 7 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 18 | 21 | | 30 |  |  |
| 8 | Бег на лыжах на 1 км (мин, с) | 11.00 | 9.30 | | 8.30 |  |  |
| Или смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин,с) | 9.30 | 7.30 | | 6.30 |  |  |
| 9 | Плавание на 25 м (мин.с) | 3.00 | 2.40 | | 2.30 |  |  |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | | 9 | | 9 | 9 |  |  |
| Количество испытаний (тестов), необходимых для получения знака отличия ВФСК «ГТО» | | 6 | 6 | | 7 |  |  |