 

КАРТОЧКА УЧАСТНИКА ВФСК «ГТО»

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

УИН - -

|  |
| --- |
| I СТУПЕНЬ (6-8) МАЛЬЧИКИ |
|  | 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) | 10,3 | 10,0 | 9,2 |  |  |
| или бег на 30 м (с)  | 6,9 | 6,7 | 6,0 |  |  |
| 2 | Смешанное передвижение (1 км мин,с) | 7.10 | 6.40 | 5.20 |  |  |
| 3 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 2 | 3 | 4 |  |  |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | 6 | 9 | 15 |  |  |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 7 | 10 | 17 |  |  |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +1 | +3 | +7 |  |  |
| Испытания (тесты) по выбору |
| 5 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 110 | 120 | 140 |  |  |
| 6 | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во раз) | 2 | 3 | 4 |  |  |
| 7 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 21 | 24 | 35 |  |  |
| 8 | Бег на лыжах на 1 км (мин, с) | 10.15 | 9.00 | 8.00 |  |  |
| Или смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин,с) | 9.00 | 7.00 | 6.00 |  |  |
| 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 |  |  |