 

КАРТОЧКА УЧАСТНИКА ВФСК «ГТО»

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

УИН - -

|  |
| --- |
| II СТУПЕНЬ (9-10) 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 | Бег на 30 м (с) | 6,4 | 6,2 | 5,6 |  |  |
| Бег на 60 м (с)  | 12,4 | 12,0 | 10,8 |  |  |
| 2 | Бег на 1 км (мин, с) | 6,30 | 6.20 | 5.10 |  |  |
| 3 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз) | 7 | 9 | 15 |  |  |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 5 | 7 | 13 |  |  |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +3 | +5 | +11 |  |  |
| Испытания (тесты) по выбору |
| 5 | Челночный бег 3х10 м(с) | 9,9 | 9,5 | 8,7 |  |  |
| 6 | Прыжок в длину с разбега (см) | 190 | 200 | 250 |  |  |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 120 | 130 | 150 |  |  |
| 7 | Метание мяча весом 150 г (м) | 13 | 15 | 18 |  |  |
| 8 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 24 | 27 | 36 |  |  |
| 9 | Бег на лыжах на 1 км (мин, с) | 10.00 | 8.20 | 7.30 |  |  |
| Или кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин,с) | 19.00 | 17.30 | 15.00 |  |  |
| 10 | Плавание 50 м (мин.с) | 3.00 | 2.40 | 2.30 |  |  |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | 10 | 10 | 10 |  |  |
| Количество испытаний (тестов), необходимых для получения знака отличия ВФСК «ГТО» | 7 | 7 | 8 |  |  |