 

КАРТОЧКА УЧАСТНИКА ВФСК «ГТО»

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

УИН - -

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| III СТУПЕНЬ (11-12) 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) | 6,0 | 5,8 | 5,3 |  | |  | |
| Бег на 60 м (с) | 11,3 | 10,9 | 10,1 |  | |  | |
| 2 | Бег на 1,5 км (мин, с) | 8.55 | 8.29 | 7.14 |  | |  | |
| или на 2 км (мин, с) | 13.00 | 12.10 | 10.40 |  | |  | |
| 3 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз) | 9 | 11 | 17 |  | |  | |
| Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 7 | 9 | 14 |  | |  | |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +4 | +6 | +13 |  |  | |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | | |
| 5 | Челночный бег 3х10 м(с) | 9,4 | 9,1 | 8,2 |  | |  | |
| 6 | Прыжок в длину с разбега (см) | 230 | 240 | 300 |  | |  | |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 135 | 145 | 165 |  | |  | |
| 7 | Метание мяча весом 150г (м) | 16 | 18 | 22 |  | |  | |
| 8 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 28 | 30 | 40 |  | |  | |
| 9 | Бег на лыжах на 2 км (мин, с) | 15.00 | 14.40 | 13.30 |  | |  | |
| Или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин,с) | 21.00 | 20.00 | 17.40 |  | |  | |
| 10 | Плавание на 50 м (мин, с) | 1.35 | 1.25 | 1.05 |  | |  | |
| 11 | Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом | 10 | 15 | 20 |  | |  | |
| Или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия» | 13 | 20 | 25 |  | |  | |
| 12 | Туристический поход с проверкой туристских навыков (протяженностью не менее, км) | 5 | | |  | |  | |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | | 12 | | |  | |  | |
| Количество испытаний (тестов), необходимых для получения знака отличия ВФСК «ГТО» | | 7 | 7 | 8 |  | |  | |