 

КАРТОЧКА УЧАСТНИКА ВФСК «ГТО»

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

УИН - -

|  |
| --- |
| III СТУПЕНЬ (11-12) 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 | Бег на 30 м (с) | 5,7 | 5,5 | 5,1 |  |  |
| Бег на 60 м (с) | 10,9 | 10,4 | 9,5 |  |  |
| 2 | Бег на 1,5 км (мин, с) | 8.20 | 8.05 | 6.50 |  |  |
| или на 2 км (мин, с) | 11.10 | 10.20 | 9.20 |  |  |
| 3 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз) | 11 | 15 | 23 |  |  |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 3 | 4 | 7 |  |  |
| Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 13 | 18 | 28 |  |  |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +3 | +5 | +9 |  |  |
| Испытания (тесты) по выбору |
| 5 | Челночный бег 3х10 м(с) | 9,0 | 8,7 | 7,9 |  |  |
| 6 | Прыжок в длину с разбега (см) | 270 | 280 | 335 |  |  |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 150 | 160 | 180 |  |  |
| 7 | Метание мяча весом 150г (м) | 24 | 26 | 33 |  |  |
| 8 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 32 | 36 | 46 |  |  |
| 9 | Бег на лыжах на 2 км (мин, с) | 14.10 | 13.50 | 12.30 |  |  |
| Или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин,с) | 18.30 | 17.30 | 16.00 |  |  |
| 10 | Плавание на 50 м (мин, с) | 1.30 | 1.20 | 1.00 |  |  |
| 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 |  |  |