 

КАРТОЧКА УЧАСТНИКА ВФСК «ГТО»

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

УИН - -

|  |
| --- |
| IV СТУПЕНЬ (13-15) 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) | 5,6 | 5,4 | 5,0 |  |  |
| Бег на 60 м (с) | 10,6 | 10,4 | 9,6 |  |  |
| 2 | Бег на 2 км (мин, с) | 12.10 | 11.40 | 10.00 |  |  |
| 3 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз) | 10 | 12 | 18 |  |  |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)  | 8 | 10 | 15 |  |  |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +5 | +8 | +15 |  |  |
| Испытания (тесты) по выбору |
| 5 | Челночный бег 3х10 м(с) | 9,0 | 8,8 | 8,0 |  |  |
| 6 | Прыжок в длину с разбега (см) | 275 | 290 | 340 |  |  |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 150 | 160 | 180 |  |  |
| 7 | Поднимание туловища и положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин) | 31 | 34 | 43 |  |  |
| 8 | Метание мяча весом 150 г (м) | 19 | 21 | 27 |  |  |
| 9 | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) | 22.30 | 21.30 | 19.30 |  |  |
| Или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин,с) | 19.30 | 18.30 | 17.00 |  |  |
| 10 | Плавание на 50 м (мин, с) | 1.30 | 1.20 | 1.03 |  |  |
| 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 | 15 | 20 | 25 |  |  |
| Или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия» | 18 | 25 | 30 |  |  |
| 12 | Туристический поход с проверкой туристских навыков (протяженностью не менее, км) | 10  |  |  |
| 13 | Самозащита без оружия (очки) | 15-20 | 21-25 | 26-30 |  |  |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | 13 |  |  |
| Количество испытаний (тестов), необходимых для получения знака отличия ВФСК «ГТО» | 7 | 8 | 9 |  |  |