 

КАРТОЧКА УЧАСТНИКА ВФСК «ГТО»

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

УИН - -

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| IV СТУПЕНЬ (13-15) 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) | 5,3 | 5,1 | | 4,7 |  |  |
| Бег на 60 м (с) | 9,6 | 9,2 | | 8,2 |  |  |
| 2 | Бег на 2 км (мин, с) | 10.00 | 9.40 | | 8.10 |  |  |
| или на 3 км (мин, с) | 15.20 | 14.50 | | 13.00 |  |  |
| 3 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз) | 13 | 17 | | 24 |  |  |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 20 | 24 | | 36 |  |  |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 6 | 8 | | 12 |  |  |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +4 | +6 | | +11 |  |  |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 5 | Челночный бег 3х10 м(с) | 8,1 | 7,8 | 7,2 | |  |  |
| 6 | Прыжок в длину с разбега (см) | 340 | 355 | 415 | |  |  |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 170 | 190 | 215 | |  |  |
| 7 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин) | 35 | 39 | 49 | |  |  |
| 8 | Метание мяча весом 150 г (м) | 30 | 34 | 40 | |  |  |
| 9 | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) | 18.50 | 17.40 | 16.30 | |  |  |
| Или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин,с) | 16.30 | 16.00 | 14.30 | |  |  |
| или на 5 км (мин, с) | 30.00 | 29.15 | 27.00 | |  |  |
| 10 | Плавание на 50 м (мин, с) | 1.25 | 1.15 | 0.55 | |  |  |
| 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 | |  |  |
| 11 | Туристический поход с проверкой туристских навыков (протяженностью не менее, км) | 10 | | | |  |  |
| 12 | 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 | |  |  |