 

КАРТОЧКА УЧАСТНИКА ВФСК «ГТО»

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

УИН - -

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| V СТУПЕНЬ (16-17) МУЖЧИНЫ | | | | | | | |
|  | 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) | 4,9 | 4,7 | 4,4 | |  |  |
| Бег на 60 м (с) | 8,8 | 8,5 | 8,0 | |  |  |
| Бег на 100 м (с) | 14,6 | 14,3 | 13,4 | |  |  |
| 2 | Бег на 3 км (мин, с) | 15.00 | 14.30 | 12.40 | |  |  |
| 3 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 9 | 11 | 14 | |  |  |
| или рывок гири 16 кг (кол-во раз) | 15 | 18 | 33 | |  |  |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 27 | 31 | 42 | |  |  |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на скамье (ниже уровня скамьи – см) | +6 | +8 | +13 | |  |  |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 5 | Челночный бег 3х10 м(с) | 7,9 | 7,6 | | 6,9 |  |  |
| 6 | Прыжок в длину с разбега (см) | 375 | 385 | | 440 |  |  |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 195 | 210 | | 230 |  |  |
| 7 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин) | 36 | 40 | | 50 |  |  |
| 8 | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) | 27 | 29 | | 35 |  |  |
| 9 | Бег на лыжах на 5 км (мин, с) | 27.30 | 26.10 | | 24.00 |  |  |
| Или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин,с) | 26.30 | 25.30 | | 23.30 |  |  |
| 10 | Плавание на 50 м (мин, с) | 1.15 | 1.05 | | 0.50 |  |  |
| 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 | |  |  |