 

КАРТОЧКА УЧАСТНИКА ВФСК «ГТО»

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

УИН - -

|  |
| --- |
| VI СТУПЕНЬ (18-24) ЖЕНЩИНЫ |
|  | 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) | 5,9 | 5,7 | 5,1 |  |  |
| Бег на 60 м (с) | 10,9 | 10,5 | 9,5 |  |  |
| Бег на 100 м (с) | 17,8 | 17,4 | 16,4 |  |  |
| 2 | Бег на 2 км (мин, с) | 13.10 | 12.30 | 10.50 |  |  |
| 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)  | 10 | 12 | 17 |  |  |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на скамье (ниже уровня скамьи – см) | +8 | +11 | +16 |  |  |
| Испытания (тесты) по выбору |
| 5 | Челночный бег 3х10 м(с) | 9,0 | 8,8 | 8,2 |  |  |
| 6 | Прыжок в длину с разбега (см) | 270 | 290 | 320 |  |  |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 170 | 180 | 195 |  |  |
| 7 | Поднимание туловища и положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин) | 32 | 35 | 43 |  |  |
| 8 | Метание спортивного снаряда весом 500 г (м) | 14 | 17 | 21 |  |  |
| 9 | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) | 21.00 | 19.40 | 18.10 |  |  |
| Или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин,с) | 19.15 | 18.30 | 17.30 |  |  |
| 10 | Плавание на 50 м (мин, с) | 1.25 | 1.15 | 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 | 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) | 15  |  |  |
| 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 |  |  |