 

КАРТОЧКА УЧАСТНИКА ВФСК «ГТО»

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

УИН - -

|  |
| --- |
| VI СТУПЕНЬ (25-29) 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) | 5,4 | 5,0 | 4,6 |  |  |
| Бег на 60 м (с) | 9,5 | 9,1 | 8,2 |  |  |
| Бег на 100 м (с) | 15,1 | 14,8 | 13,8 |  |  |
| 2 | Бег на 3 км (мин, с) | 15.00 | 14.40 | 12.50 |  |  |
| 3 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 7 | 9 | 13 |  |  |
| или рывок гири 16 кг (кол-во раз) | 19 | 23 | 40 |  |  |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 22 | 25 | 39 |  |  |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на скамье (ниже уровня скамьи – см) | +5 | +7 | +12 |  |  |
| Испытания (тесты) по выбору |
| 5 | Челночный бег 3х10 м(с) | 8,2 | 7,9 | 7,4 |  |  |
| 6 | Прыжок в длину с разбега (см) | - | - | - |  |  |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 205 | 220 | 235 |  |  |
| 7 | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) | 33 | 35 | 37 |  |  |
| 8 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин) | 30 | 35 | 45 |  |  |
| 9 | Бег на лыжах на 5 км (мин, с) | 27.30 | 26.30 | 22.30 |  |  |
| Или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин,с) | 26.30 | 26.00 | 22.30 |  |  |
| 10 | Плавание на 50 м (мин, с) | 1.15 | 1.05 | 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 |  |  |
| 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 |  |  |