 

КАРТОЧКА УЧАСТНИКА ВФСК «ГТО»

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

УИН - -

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| VII СТУПЕНЬ (30-34) 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) | 6,3 | 5,7 | 4,9 |  |  |
| Бег на 60 м (с) | 12,1 | 11,1 | 8,9 |  |  |
| 2 | Бег на 3 км (мин, с) | 15.10 | 14.50 | 13.20 |  |  |
| 3 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 5 | 7 | 12 |  |  |
| или рывок гири 16 кг (кол-во раз) | 19 | 22 | 39 |  |  |
| Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз) | 11 | 14 | 22 |  |  |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 16 | 19 | 32 |  |  |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на скамье (ниже уровня скамьи – см) | +3 | +5 | +11 |  |  |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | |
| 5 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 200 | 210 | 230 |  |  |
| 6 | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) | 27 | 29 | 34 |  |  |
| 7 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин) | 26 | 31 | 41 |  |  |
| 8 | Бег на лыжах на 5 км (мин, с) | 29.00 | 27.00 | 23.30 |  |  |
| Или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин,с) | 28.00 | 26.30 | 23.00 |  |  |
| 9 | Плавание на 50 м (мин, с) | 1.15 | 1.05 | 0.55 |  |  |
| 10 | 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 | | |  |  |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | | 11 | | |  |  |
| Количество испытаний (тестов), необходимых для получения знака отличия ВФСК «ГТО» | | 6 | 7 | 8 |  |  |