 

КАРТОЧКА УЧАСТНИКА ВФСК «ГТО»

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

УИН - -

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| VIII СТУПЕНЬ (40-44) 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 2 км (мин, с) | 16.10 | 15.10 | 13.00 |  |  |
| 2 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз) | 6 | 8 | 14 |  |  |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 3 | 5 | 10 |  |  |
| 3 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на скамье (ниже уровня скамьи – см) | +2 | +4 | +11 |  |  |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | |
| 4 | Бег на 30 м (с) | 8,5 | 7,9 | 6,2 |  |  |
| Бег на 60 м (с) | 13,8 | 13,2 | 11,5 |  |  |
| 5 | Поднимание туловища и положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин) | 14 | 16 | 25 |  |  |
| 6 | Бег на лыжах на 2 км (мин, с) | 22.30 | 20.50 | 18.00 |  |  |
| Или кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин,с) | 17.00 | 16.00 | 13.30 |  |  |
| 7 | Плавание на 50 м (мин, с) | 1.38 | 1.28 | 1.15 |  |  |
| 8 | Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом | 13 | 16 | 22 |  |  |
| Или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия» | 16 | 21 | 27 |  |  |
| 9 | Туристический поход с проверкой туристских навыков (протяженностью не менее, км) | 5 | | |  |  |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | | 9 | | |  |  |
| Количество испытаний (тестов), необходимых для получения знака отличия ВФСК «ГТО» | | 5 | 5 | 7 |  |  |