 

КАРТОЧКА УЧАСТНИКА ВФСК «ГТО»

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

УИН - -

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| IХ СТУПЕНЬ (50-54) 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) | 18.00 | | 17.00 | 14.30 |  |  |
| 2 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз) | 4 | | 6 | 10 |  |  |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 3 | | 5 | 8 |  |  |
| 3 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на скамье (ниже уровня скамьи – см) | +1 | | +3 | +9 |  |  |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 4 | Скандинавская ходьба на 3 км (мин.с) | 31.00 | | 30.00 | 28.00 |  |  |
| 5 | Поднимание туловища и положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин) | 8 | | 11 | 18 |  |  |
| 6 | Бег на лыжах на 2 км (мин, с) | 26.20 | | 25.20 | 22.00 |  |  |
| Или кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин,с) | 19.00 | | 18.00 | 15.30 |  |  |
| 7 | Плавание на 50 м (мин, с) | 1.45 | 1.35 | | 1.25 |  |  |
| 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 | 7 | | 10 | 18 |  |  |
| Или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия» | 10 | | 15 | 23 |  |  |
| 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 |  |  |