 

КАРТОЧКА УЧАСТНИКА ВФСК «ГТО»

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

УИН - -

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ХI СТУПЕНЬ (70 и старше) 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 | Смешанное передвижение на 2 км (мин, с) | 24.00 | 22.00 | 19.00 |  |  |
| или скандинавская ходьба на 3 км (мин, с) | 33.00 | 32.00 | 30.00 |  |  |
| 2 | Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (кол-во раз) | 2 | 5 | 8 |  |  |
| 3 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на скамье (от уровня скамьи – см) | -10 | -8 | -6 |  |  |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | |
| 4 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин) | 4 | 6 | 14 |  |  |
| 5 | Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с) | 39.00 | 34.00 | 28.00 |  |  |
| Или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин,с) | 29.00 | 35.00 | 29.00 |  |  |
| 6 | Плавание: преодолеть дистанцию (м) | 25 | | |  |  |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | | 6 | | |  |  |
| Количество испытаний (тестов), необходимых для получения знака отличия ВФСК «ГТО» | | 4 | 4 | 5 |  |  |