****

**КАРТОЧКА УЧАСТНИКА ВФСК «ГТО»**

Ф.И.О.(полностью)\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата рождения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ УИН\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Место работы МБОУ ООШ №17

Дата выполнения нормативов испытаний (тестов) 16.04.2024

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **II СТУПЕНЬ (8-9) ЮНОШИ** | | | | | | |
| **№ п/п** | **Испытания (тесты)** | **Бронзовый**  **знак** | **Серебряный**  **знак** | **Золотой**  **знак** | **Мой результат** | **Подпись судьи** |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 7,1 | 6.5 | 5.9 |  |  |
| 2. | Смешанное передвижение на 1 км | 7,21 | 6,30 | 5,12 |  |  |
| Смешанное передвижение по пересеченной местности 1км | 9,15 | 6,55 | 5,55 |  |  |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 2 | 4 | 5 |  |  |
| Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине | 6 | 10 | 16 |  |  |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 5 | 11 | 18 |  |  |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +1 | +3 | +7 |  |  |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 108 | 122 | 142 |  |  |
| Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин) | 20 | 25 | 37 |  |  |
| 6. | Метание теннисного мяча в цель с 6 м весом 150 г (м) | 2 | 3 | 4 |  |  |
|  | Челночный бег 3х10 м (с) | 10,5 | 9,8 | 9,1 |  |  |
| 7. | Плавание на 25 м (мин, с) | 3,05 | 2.36 | 2.27 |  |  |
| Количество испытаний (тестов) | | 5 | 5 | 6 |  |  |

**Муниципальный центр тестирования ВФСК «ГТО» ЦРС при УФКиС**

**e-mail: vfsk\_gto\_anapa@mail.ru**

****

**КАРТОЧКА УЧАСТНИКА ВФСК «ГТО»**

Ф.И.О.(полностью)\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата рождения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ УИН\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Место работы МБОУ ООШ №17

Дата выполнения нормативов испытаний (тестов) 16.04.2024

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **II СТУПЕНЬ (8-9) ЮНОШИ** | | | | | | |
| **№ п/п** | **Испытания (тесты)** | **Бронзовый**  **знак** | **Серебряный**  **знак** | **Золотой**  **знак** | **Мой результат** | **Подпись судьи** |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 7,1 | 6.5 | 5.9 |  |  |
| 2. | Смешанное передвижение на 1 км | 7,21 | 6,30 | 5,12 |  |  |
| Смешанное передвижение по пересеченной местности 1км | 9,15 | 6,55 | 5,55 |  |  |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 2 | 4 | 5 |  |  |
| Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине | 6 | 10 | 16 |  |  |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 5 | 11 | 18 |  |  |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +1 | +3 | +7 |  |  |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 108 | 122 | 142 |  |  |
| Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин) | 20 | 25 | 37 |  |  |
| 6. | Метание теннисного мяча в цель с 6 м весом 150 г (м) | 2 | 3 | 4 |  |  |
|  | Челночный бег 3х10 м (с) | 10,5 | 9,8 | 9,1 |  |  |
| 7. | Плавание на 25 м (мин, с) | 3,05 | 2.36 | 2.27 |  |  |
| Количество испытаний (тестов) | | 5 | 5 | 6 |  |  |

**Муниципальный центр тестирования ВФСК «ГТО» ЦРС при УФКиС**

**e-mail: vfsk\_gto\_anapa@mail.ru**

****

**КАРТОЧКА УЧАСТНИКА ВФСК «ГТО»**

Ф.И.О.(полностью)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата рождения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_УИН\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Место работы \_МБОУ ООШ №17

Дата выполнения нормативов испытаний (тестов)\_\_16.04.2024

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **II СТУПЕНЬ (8-9) ДЕВУШКИ** | | | | | | |
| **№ п/п** | **Испытания (тесты)** | **Бронзовый**  **знак** | **Серебряный**  **знак** | **Золотой**  **знак** | **Мой результат** | **Подпись судьи** |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 7,3 | 6,5 | 5,9 |  |  |
| 2. | Смешанное передвижение на 1 км | 7,45 | 6,55 | 5,55 |  |  |
| Смешанное передвижение по пересеченной местности 1км | 9,44 | 7,20 | 6,23 |  |  |
| 3. | Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине | 4 | 7 | 12 |  |  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 4 | 7 | 12 |  |  |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +3 | +5 | +9 |  |  |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 103 | 117 | 137 |  |  |
| Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин) | 17 | 22 | 32 |  |  |
| 6. | Метание теннисного мяча в цель с 6 м весом 150 г (м) | 1 | 2 | 3 |  |  |
|  | Челночный бег 3х10 м (с) | 10,8 | 10,2 | 9,4 |  |  |
| 7. | Плавание на 25 м (мин, с) | 3,05 | 2.36 | 2.27 |  |  |
| Количество испытаний (тестов) | | 5 | 5 | 6 |  |  |

**Муниципальный центр тестирования ВФСК «ГТО» ЦРС при УФКиС**

**e-mail: vfsk\_gto\_anapa@mail.ru**

****

**КАРТОЧКА УЧАСТНИКА ВФСК «ГТО»**

Ф.И.О.(полностью)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата рождения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_УИН\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Место работы \_МБОУ ООШ №17

Дата выполнения нормативов испытаний (тестов)\_\_16.04.2024

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **II СТУПЕНЬ (8-9) ДЕВУШКИ** | | | | | | |
| **№ п/п** | **Испытания (тесты)** | **Бронзовый**  **знак** | **Серебряный**  **знак** | **Золотой**  **знак** | **Мой результат** | **Подпись судьи** |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 7,3 | 6,5 | 5,9 |  |  |
| 2. | Смешанное передвижение на 1 км | 7,45 | 6,55 | 5,55 |  |  |
| Смешанное передвижение по пересеченной местности 1км | 9,44 | 7,20 | 6,23 |  |  |
| 3. | Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине | 4 | 7 | 12 |  |  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 4 | 7 | 12 |  |  |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +3 | +5 | +9 |  |  |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 103 | 117 | 137 |  |  |
| Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин) | 17 | 22 | 32 |  |  |
| 6. | Метание теннисного мяча в цель с 6 м весом 150 г (м) | 1 | 2 | 3 |  |  |
|  | Челночный бег 3х10 м (с) | 10,8 | 10,2 | 9,4 |  |  |
| 7. | Плавание на 25 м (мин, с) | 3,05 | 2.36 | 2.27 |  |  |
| Количество испытаний (тестов) | | 5 | 5 | 6 |  |  |

**Муниципальный центр тестирования ВФСК «ГТО» ЦРС при УФКиС**

**e-mail: vfsk\_gto\_anapa@mail.ru**