****

**КАРТОЧКА УЧАСТНИКА ВФСК «ГТО»**

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

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

Место работы \_\_МБОУ ООШ №17

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **III СТУПЕНЬ (10-11) ЮНОШИ** | | | | | | |
| **№ п/п** | **Испытания (тесты)** | **Бронзовый**  **знак** | **Серебряный**  **знак** | **Золотой**  **знак** | **Мой результат** | **Подпись судьи** |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 6,3 | 5,9 | 5.3 |  |  |
| 2. | Бег 1 км | 6,20 | 5,41 | 4,22 |  |  |
| Кросс по пересеченной местности 2 км | 18,25 | 15,45 | 12,45 |  |  |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 2 | 4 | 6 |  |  |
| Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине | 8 | 13 | 21 |  |  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 10 | 13 | 22 |  |  |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +1 | +3 | +7 |  |  |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | |
| 5. | Челночный бег 3х10 м (с) | 9,7 | 9,2 | 8,4 |  |  |
| 6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 128 | 142 | 162 |  |  |
| Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин | 26 | 33 | 43 |  |  |
| 7. | Метание мяча весом 150 г (м) | 18 | 22 | 28 |  |  |
| Плавание на 25 м (мин, с) | 3,00 | 2.27 | 2.18 |  |  |
| 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\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **III СТУПЕНЬ (10-11) ЮНОШИ** | | | | | | |
| **№ п/п** | **Испытания (тесты)** | **Бронзовый**  **знак** | **Серебряный**  **знак** | **Золотой**  **знак** | **Мой результат** | **Подпись судьи** |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 6,3 | 5,9 | 5.3 |  |  |
| 2. | Бег 1 км | 6,20 | 5,41 | 4,22 |  |  |
| Кросс по пересеченной местности 2 км | 18,25 | 15,45 | 12,45 |  |  |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 2 | 4 | 6 |  |  |
| Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине | 8 | 13 | 21 |  |  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 10 | 13 | 22 |  |  |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +1 | +3 | +7 |  |  |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | |
| 5. | Челночный бег 3х10 м (с) | 9,7 | 9,2 | 8,4 |  |  |
| 6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 128 | 142 | 162 |  |  |
| Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин | 26 | 33 | 43 |  |  |
| 7. | Метание мяча весом 150 г (м) | 18 | 22 | 28 |  |  |
| Плавание на 25 м (мин, с) | 3,00 | 2.27 | 2.18 |  |  |
| 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\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **III СТУПЕНЬ (10-11) ДЕВУШКИ** | | | | | | |
| **№ п/п** | **Испытания (тесты)** | **Бронзовый**  **знак** | **Серебряный**  **знак** | **Золотой**  **знак** | **Мой результат** | **Подпись судьи** |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 6,5 | 6,1 | 5.5 |  |  |
| 2. | Бег 1 км | 6,40 | 6,1 | 5,3 |  |  |
| Кросс по пересеченной местности 2 км | 19,25 | 17,10 | 14,45 |  |  |
| 3. | Подтягивание из виса на низкой перекладине (количество раз) | 7 | 10 | 16 |  |  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 5 | 7 | 13 |  |  |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +3 | +5 | +11 |  |  |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | |
| 5. | Челночный бег 3х10 м (с) | 10,1 | 9,4 | 8,6 |  |  |
| 6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 118 | 132 | 152 |  |  |
| Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин | 23 | 28 | 37 |  |  |
| 7. | Метание мяча весом 150 г (м) | 12 | 15 | 20 |  |  |
| Плавание на 25 м (мин, с) | 3,00 | 2.30 | 2.20 |  |  |
| 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\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **III СТУПЕНЬ (10-11) ДЕВУШКИ** | | | | | | |
| **№ п/п** | **Испытания (тесты)** | **Бронзовый**  **знак** | **Серебряный**  **знак** | **Золотой**  **знак** | **Мой результат** | **Подпись судьи** |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 6,5 | 6,1 | 5.5 |  |  |
| 2. | Бег 1 км | 6,40 | 6,1 | 5,3 |  |  |
| Кросс по пересеченной местности 2 км | 19,25 | 17,10 | 14,45 |  |  |
| 3. | Подтягивание из виса на низкой перекладине (количество раз) | 7 | 10 | 16 |  |  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 5 | 7 | 13 |  |  |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +3 | +5 | +11 |  |  |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | |
| 5. | Челночный бег 3х10 м (с) | 10,1 | 9,4 | 8,6 |  |  |
| 6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 118 | 132 | 152 |  |  |
| Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин | 23 | 28 | 37 |  |  |
| 7. | Метание мяча весом 150 г (м) | 12 | 15 | 20 |  |  |
| Плавание на 25 м (мин, с) | 3,00 | 2.30 | 2.20 |  |  |
| Количество испытаний (тестов) | | 5 | 5 | 6 |  |  |

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

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