****

**КАРТОЧКА УЧАСТНИКА ВФСК «ГТО»**

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

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

Место работы \_\_\_МБОУ ООШ №17\_\_\_\_\_\_\_

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **IV СТУПЕНЬ (12-13) ЮНОШИ** | | | | | | |
| **№ п/п** | **Испытания (тесты)** | **Бронзовый**  **знак** | **Серебряный**  **знак** | **Золотой**  **знак** | **Мой результат** | **Подпись судьи** |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 5,8 | 5,4 | 5,0 |  |  |
| или бег на 60 м (с) | 11,1 | 10,2 | 9,4 |  |  |
| 2. | Бег на 1500 км (мин, с) | 8,30 | 7,55 | 6,40 |  |  |
| Кросс на 3 км (мин, с) | 18,55 | 17,05 | 15,45 |  |  |
| 3. | Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (количество раз) | 10 | 16 | 24 |  |  |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 3 | 5 | 8 |  |  |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 12 | 18 | 29 |  |  |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +3 | +5 | +9 |  |  |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | |
| 5. | Челночный бег 3х10 м (с) | 9,2 | 8,5 | 7,7 |  |  |
| 6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 147 | 162 | 183 |  |  |
| Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин) | 31 | 37 | 47 |  |  |
| 7. | Метание мяча 150 г (м) | 23 | 27 | 34 |  |  |
| Плавание на 50 м (мин, с) | 1.33 | 1.18 | 0.58 |  |  |
| Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | 9 | 15 | 20 |  |  |
| или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом или из «электронного оружия» | 10 | 20 | 25 |  |  |
| Тур. поход 5 км. с проверкой тур. навыков | 3 | 5 | 7 |  |  |
| 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\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **IV СТУПЕНЬ (12-13) ЮНОШИ** | | | | | | |
| **№ п/п** | **Испытания (тесты)** | **Бронзовый**  **знак** | **Серебряный**  **знак** | **Золотой**  **знак** | **Мой результат** | **Подпись судьи** |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 5,8 | 5,4 | 5,0 |  |  |
| или бег на 60 м (с) | 11,1 | 10,2 | 9,4 |  |  |
| 2. | Бег на 1500 км (мин, с) | 8,30 | 7,55 | 6,40 |  |  |
| Кросс на 3 км (мин, с) | 18,55 | 17,05 | 15,45 |  |  |
| 3. | Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (количество раз) | 10 | 16 | 24 |  |  |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 3 | 5 | 8 |  |  |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 12 | 18 | 29 |  |  |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +3 | +5 | +9 |  |  |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | |
| 5. | Челночный бег 3х10 м (с) | 9,2 | 8,5 | 7,7 |  |  |
| 6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 147 | 162 | 183 |  |  |
| Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин) | 31 | 37 | 47 |  |  |
| 7. | Метание мяча 150 г (м) | 23 | 27 | 34 |  |  |
| Плавание на 50 м (мин, с) | 1.33 | 1.18 | 0.58 |  |  |
| Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | 9 | 15 | 20 |  |  |
| или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом или из «электронного оружия» | 10 | 20 | 25 |  |  |
| Тур. поход 5 км. с проверкой тур. навыков | 3 | 5 | 7 |  |  |
| 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\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **IV СТУПЕНЬ (12-13) ДЕВУШКИ** | | | | | | |
| **№ п/п** | **Испытания (тесты)** | **Бронзовый**  **знак** | **Серебряный**  **знак** | **Золотой**  **знак** | **Мой результат** | **Подпись судьи** |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 6,1 | 5,7 | 5,2 |  |  |
| или бег на 60 м (с) | 11,5 | 10,7 | 9,9 |  |  |
| 2. | Бег на 1500 км (мин, с) | 9,10 | 8,15 | 7,03 |  |  |
| Кросс на 3 км (мин, с) | 21,30 | 19,40 | 17,15 |  |  |
| 3. | Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (количество раз) | 8 | 12 | 18 |  |  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 6 | 9 | 15 |  |  |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +4 | +6 | +13 |  |  |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | |
| 5. | Челночный бег 3х10 м (с) | 9,6 | 8,9 | 8,0 |  |  |
| 6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 132 | 147 | 167 |  |  |
| Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин) | 31 | 37 | 47 |  |  |
| 7 | Метание мяча 150 г (м) | 15 | 19 | 23 |  |  |
| Плавание на 50 м (мин, с) | 1.38 | 1.23 | 1.03 |  |  |
| Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | 9 | 15 | 20 |  |  |
| или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом или из «электронного оружия» | 10 | 20 | 25 |  |  |
| Тур. поход 5 км. с проверкой тур. навыков | 3 | 5 | 7 |  |  |
| 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\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **IV СТУПЕНЬ (12-13) ДЕВУШКИ** | | | | | | |
| **№ п/п** | **Испытания (тесты)** | **Бронзовый**  **знак** | **Серебряный**  **знак** | **Золотой**  **знак** | **Мой результат** | **Подпись судьи** |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 6,1 | 5,7 | 5,2 |  |  |
| или бег на 60 м (с) | 11,5 | 10,7 | 9,9 |  |  |
| 2. | Бег на 1500 км (мин, с) | 9,10 | 8,15 | 7,03 |  |  |
| Кросс на 3 км (мин, с) | 21,30 | 19,40 | 17,15 |  |  |
| 3. | Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (количество раз) | 8 | 12 | 18 |  |  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 6 | 9 | 15 |  |  |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +4 | +6 | +13 |  |  |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | |
| 5. | Челночный бег 3х10 м (с) | 9,6 | 8,9 | 8,0 |  |  |
| 6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 132 | 147 | 167 |  |  |
| Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин) | 31 | 37 | 47 |  |  |
| 7 | Метание мяча 150 г (м) | 15 | 19 | 23 |  |  |
| Плавание на 50 м (мин, с) | 1.38 | 1.23 | 1.03 |  |  |
| Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | 9 | 15 | 20 |  |  |
| или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом или из «электронного оружия» | 10 | 20 | 25 |  |  |
| Тур. поход 5 км. с проверкой тур. навыков | 3 | 5 | 7 |  |  |
| Количество испытаний (тестов) | | 5 | 5 | 6 |  |  |

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

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