****

**КАРТОЧКА УЧАСТНИКА ВФСК «ГТО»**

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

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

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

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

|  |
| --- |
| **V СТУПЕНЬ (14-15) ЮНОШИ** |
| **№ п/п** | **Испытания (тесты)** | **Бронзовый****знак** | **Серебряный****знак** | **Золотой****знак** | **Мой результат** | **Подпись судьи** |
| Обязательные испытания (тесты) |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 5,4 | 5,0 | 4,6 |  |  |
| Бег на 60 м (с) | 9,7 | 9,1 | 8,1 |  |  |
| 2. | Бег на 2 км (мин, с) | 10,10 | 9,27 | 8,00 |  |  |
| Кросс на 3 км (мин, с) | 16,55 | 15,45 | 14.10 |  |  |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 5 | 9 | 13 |  |  |
| Подтягивание из виса на низкой перекладине (количество раз) | 12 | 18 | 25 |  |  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 19 | 25 | 37 |  |  |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +4 | +6 | +11 |  |  |
| Испытания (тесты) по выбору |
| 5. | Челночный бег 3х10 м (с) | 8,2 | 7,7 | 7,1 |  |  |
| 6. | Прыжок в длину с места  | 167 | 193 | 218 |  |  |
| Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин | 36 | 40 | 50 |  |  |
| 7 | Метание мяча весом 150гр  | 30 | 35 | 41 |  |  |
| Плавание на 50 м (мин, с) | 1.27 | 1.13 | 0.54 |  |  |
| Стрельба из пневмат. винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, 10 м (очки)  | 15 | 20 | 25 |  |  |
| Стрельба из пневмат. винтовки с диопт. прицелом или из «электронного оружия» | 18 | 25 | 30 |  |  |
| Самозащита без оружия | 15-20 | 21-25 | 26-30 |  |  |
| Тур. поход 10 км. с проверкой 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\_\_\_

|  |
| --- |
| **V СТУПЕНЬ (14-15) ЮНОШИ** |
| **№ п/п** | **Испытания (тесты)** | **Бронзовый****знак** | **Серебряный****знак** | **Золотой****знак** | **Мой результат** | **Подпись судьи** |
| Обязательные испытания (тесты) |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 5,4 | 5,0 | 4,6 |  |  |
| Бег на 60 м (с) | 9,7 | 9,1 | 8,1 |  |  |
| 2. | Бег на 2 км (мин, с) | 10,10 | 9,27 | 8,00 |  |  |
| Кросс на 3 км (мин, с) | 16,55 | 15,45 | 14.10 |  |  |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 5 | 9 | 13 |  |  |
| Подтягивание из виса на низкой перекладине (количество раз) | 12 | 18 | 25 |  |  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 19 | 25 | 37 |  |  |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +4 | +6 | +11 |  |  |
| Испытания (тесты) по выбору |
| 5. | Челночный бег 3х10 м (с) | 8,2 | 7,7 | 7,1 |  |  |
| 6. | Прыжок в длину с места  | 167 | 193 | 218 |  |  |
| Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин | 36 | 40 | 50 |  |  |
| 7 | Метание мяча весом 150гр  | 30 | 35 | 41 |  |  |
| Плавание на 50 м (мин, с) | 1.27 | 1.13 | 0.54 |  |  |
| Стрельба из пневмат. винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, 10 м (очки)  | 15 | 20 | 25 |  |  |
| Стрельба из пневмат. винтовки с диопт. прицелом или из «электронного оружия» | 18 | 25 | 30 |  |  |
| Самозащита без оружия | 15-20 | 21-25 | 26-30 |  |  |
| Тур. поход 10 км. с проверкой 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\_\_\_\_\_\_\_

|  |
| --- |
| **V СТУПЕНЬ (14-15) ДЕВУШКИ** |
| **№ п/п** | **Испытания (тесты)** | **Бронзовый****знак** | **Серебряный****знак** | **Золотой****знак** | **Мой результат** | **Подпись судьи** |
| Обязательные испытания (тесты) |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 5,7 | 5,3 | 4,9 |  |  |
| Бег на 60 м (с) | 10,8 | 10,2 | 9,5 |  |  |
| 2. | Бег на 2 км (мин, с) | 12,40 | 11,27 | 9,55 |  |  |
| Кросс на 3 км (мин, с) | 19,55 | 18,05 | 16,40 |  |  |
| Подтягивание из виса на низкой перекладине (количество раз) | 9 | 13 | 19 |  |  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 7 | 11 | 16 |  |  |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +5 | +8 | +15 |  |  |
| Испытания (тесты) по выбору |
| 5. | Челночный бег 3х10 м (с) | 9,1 | 8,7 | 7,9 |  |  |
| 6. | Прыжок в длину с места  | 148 | 162 | 183 |  |  |
| Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин | 31 | 35 | 44 |  |  |
| 7 | Метание мяча весом 150гр  | 19 | 21 | 27 |  |  |
| Плавание на 50 м (мин, с) | 1,32 | 1,18 | 1,01 |  |  |
| Стрельба из пневмат. винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, 10 м (очки)  | 15 | 20 | 25 |  |  |
| Стрельба из пневмат. винтовки с диопт. прицелом или из «электронного оружия» | 18 | 25 | 30 |  |  |
| Самозащита без оружия | 15-20 | 21-25 | 26-30 |  |  |
| Тур. поход 10 км. с проверкой 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\_\_\_\_\_\_\_

|  |
| --- |
| **V СТУПЕНЬ (14-15) ДЕВУШКИ** |
| **№ п/п** | **Испытания (тесты)** | **Бронзовый****знак** | **Серебряный****знак** | **Золотой****знак** | **Мой результат** | **Подпись судьи** |
| Обязательные испытания (тесты) |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 5,7 | 5,3 | 4,9 |  |  |
| Бег на 60 м (с) | 10,8 | 10,2 | 9,5 |  |  |
| 2. | Бег на 2 км (мин, с) | 12,40 | 11,27 | 9,55 |  |  |
| Кросс на 3 км (мин, с) | 19,55 | 18,05 | 16,40 |  |  |
| Подтягивание из виса на низкой перекладине (количество раз) | 9 | 13 | 19 |  |  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 7 | 11 | 16 |  |  |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +5 | +8 | +15 |  |  |
| Испытания (тесты) по выбору |
| 5. | Челночный бег 3х10 м (с) | 9,1 | 8,7 | 7,9 |  |  |
| 6. | Прыжок в длину с места  | 148 | 162 | 183 |  |  |
| Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин | 31 | 35 | 44 |  |  |
| 7 | Метание мяча весом 150гр  | 19 | 21 | 27 |  |  |
| Плавание на 50 м (мин, с) | 1,32 | 1,18 | 1,01 |  |  |
| Стрельба из пневмат. винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, 10 м (очки)  | 15 | 20 | 25 |  |  |
| Стрельба из пневмат. винтовки с диопт. прицелом или из «электронного оружия» | 18 | 25 | 30 |  |  |
| Самозащита без оружия | 15-20 | 21-25 | 26-30 |  |  |
| Тур. поход 10 км. с проверкой 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**