****

**КАРТОЧКА УЧАСТНИКА ВФСК «ГТО»**

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

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

Место работы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата выполнения нормативов испытаний (тестов)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |
| --- |
| **VI СТУПЕНЬ (16-17) ЖЕНЩИНЫ** |
| **№ п/п** | **Испытания (тесты)** | **Бронзовый****знак** | **Серебряный****знак** | **Золотой****знак** | **Мой результат** | **Подпись судьи** |
| Обязательные испытания (тесты) |
| 1. | бег на 60 м (с) | 10 , 7 | 9.9 | 9,2 |  |  |
| бег на 100 м (с) | 17,9 | 16.9 | 15.8 |  |  |
| 2. | Бег на 2 км (мин, с) | 12.25 | 11.10 | 9.45 |  |  |
| Кросс на 3 км | 19,25 | 17,35 | 16,05 |  |  |
| 3. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 10 | 14 | 20 |  |  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 8 | 12 | 17 |  |  |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимн. скамье  | +7 | +9 | +16 |  |  |
| Испытания (тесты) по выбору |
| 5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 157 | 173 | 188 |  |  |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол. раз за 1 мин) | 32 | 37 | 45 |  |  |
| 6. | Метание спорт. снаряда весом 500 г. | 12 | 17 | 22 |  |  |
| Плавание на 50 м (мин, с) | 1.45 | 1.18 | 1.00 |  |  |
| Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку,10м., из пневм. винтовки  | 15 | 20 | 25 |  |  |
| Или с диоптрическим прицелом или электронного оружия | 18 | 15 | 30 |  |  |
| Самозащита без оружия | 15-20 | 2125 | 26-30 |  |  |
| Тур. поход 10км. (колич. 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 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата выполнения нормативов испытаний (тестов)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |
| --- |
| **VI СТУПЕНЬ (16-17) ЖЕНЩИНЫ** |
| **№ п/п** | **Испытания (тесты)** | **Бронзовый****знак** | **Серебряный****знак** | **Золотой****знак** | **Мой результат** | **Подпись судьи** |
| Обязательные испытания (тесты) |
| 1. | бег на 60 м (с) | 10 , 7 | 9.9 | 9,2 |  |  |
| бег на 100 м (с) | 17,9 | 16.9 | 15.8 |  |  |
| 2. | Бег на 2 км (мин, с) | 12.25 | 11.10 | 9.45 |  |  |
| Кросс на 3 км | 19,25 | 17,35 | 16,05 |  |  |
| 3. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 10 | 14 | 20 |  |  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 8 | 12 | 17 |  |  |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимн. скамье  | +7 | +9 | +16 |  |  |
| Испытания (тесты) по выбору |
| 5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 157 | 173 | 188 |  |  |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол. раз за 1 мин) | 32 | 37 | 45 |  |  |
| 6. | Метание спорт. снаряда весом 500 г. | 12 | 17 | 22 |  |  |
| Плавание на 50 м (мин, с) | 1.45 | 1.18 | 1.00 |  |  |
| Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку,10м., из пневм. винтовки  | 15 | 20 | 25 |  |  |
| Или с диоптрическим прицелом или электронного оружия | 18 | 15 | 30 |  |  |
| Самозащита без оружия | 15-20 | 2125 | 26-30 |  |  |
| Тур. поход 10км. (колич. 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 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата выполнения нормативов испытаний (тестов)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |
| --- |
| **VII СТУПЕНЬ (18-19) ЖЕНЩИНЫ** |
| **№ п/п** | **Испытания (тесты)** | **Бронзовый****знак** | **Серебряный****знак** | **Золотой****знак** | **Мой результат** | **Подпись судьи** |
| Обязательные испытания (тесты) |
|  | Бег на 60 м (с) | 10 , 7 | 9.9 | 9,2 |  |  |
| Бег на 100 м (с) | 17,9 | 16.9 | 15.8 |  |  |
| 2. | Бег на 2 км (мин, с) | 12.20 | 11.05 | 9.40 |  |  |
| Кросс на 3 км (мин, с) | 19.20 | 17.40 | 16.10 |  |  |
| 3. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 10 | 14 | 20 |  |  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 8 | 12 | 17 |  |  |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимн. | +7 | +9 | +16 |  |  |
| Испытания (тесты) по выбору |
| 5.. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 157 | 173 | 188 |  |  |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол. раз за 1 мин) | 31 | 37 | 45 |  |  |
| 6 | Метание спортивного снаряда весом 500 г (м) | 13 | 16 | 20 |  |  |
| Плавание на 50 м (мин, с) | 1.30 | 1.16 | 1.00 |  |  |
| Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку,10м, из пневм. винтовки  | 15 | 20 | 25 |  |  |
| или стрельба из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом или из «электронного оружия» | 18 | 25 | 30 |  |  |
| Самозащита без оружия | 15-20 | 21-25 | 26-30 |  |  |
| Туристский поход с проверкой туристских навыков 10км. кол. 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**