**Учетная карточка участника ВФСК «ГТО»**

ФИО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

УИН\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ступень: **VI** (от 18 до 24 лет) Пол: **мужской**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Виды испытаний** | **Результат** | **Б** | **С** | | **З** | **Отметка судьи** |
| 1 | Бег на 30 м (с) |  | 4,8 | 4,6 | | 4,3 |  |
| или бег на 60 м |  | 9,0 | 8,6 | | 7,9 |  |
| Или бег на 100 м (,с) |  | 14,4 | 14,1 | | 13,1 |  |
| 2 | бег на 3000 м,(мин,с) |  | 14,30 | 13,40 | | 12,00 |  |
| 3 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз) |  | 10 | 12 | | 15 |  |
| Или сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (раз) |  | 28 | 32 | | 44 |  |
| Или рывок гири на 16 кг (раз) |  | 21 | 25 | | 43 |  |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье |  | +6 | +8 | | +13 |  |
| 5 | Челночный бег 3х10м (с) |  | 8,0 | 7,7 | | 7,1 |  |
| 6 | Прыжок в длину с разбега (см) |  | 370 | 380 | | 430 |  |
| Или прыжок в длину с места толчком двумя ногами |  | 210 | 225 | | 240 |  |
| 7 | Метание спортивного снаряда весом 700 гр. |  | 33 | 35 | | 37 |  |
| 8 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин) |  | 33 | 37 | | 48 |  |
| 9 | Бег на лыжах на 5 км |  | 27,00 | 25,30 | | 22,00 |  |
| Или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин,с) |  | 26,00 | | 25,00 | 22,00 |  |
| 10 | Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки) |  | 15 | | 20 | 25 |  |
| 11 | Самозащита без оружия (очки) |  | 15-20 | | 21-25 | 26-30 |  |

**Учетная карточка участника ВФСК «ГТО»**

ФИО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

УИН\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ступень: **VI** (от 25 до 29 лет) Пол: **мужской**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Виды испытаний** | **Результат** | | **Б** | **С** | | | **З** | **Отметка судьи** |
| 1 | Бег на 30 м (с) |  | | 5,4 | 5,0 | | | 4,6 |  |
| или бег на 60 м |  | | 9,5 | 9,1 | | | 8,2 |  |
| Или бег на 100 м (,с) |  | | 15,1 | 14,8 | | | 13,8 |  |
| 2 | бег на 3000 м,(мин,с) |  | | 15,00 | 14,40 | | | 12,50 |  |
| 3 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз) |  | | 7 | 9 | | | 13 |  |
| Или сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (раз) |  | | 22 | 25 | | | 39 |  |
| Или рывок гири на 16 кг (раз) |  | | 19 | 23 | | | 40 |  |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье |  | | +5 | +7 | | | +12 |  |
| 5 | Челночный бег 3х10м (с) |  | | 8,2 | 7,9 | | | 7,4 |  |
| 6 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами |  | | 205 | 220 | | | 235 |  |
| 7 | Метание спортивного снаряда весом 700 гр. |  | | 33 | 35 | | | 37 |  |
| 8 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин) |  | | 30 | 35 | | | 45 |  |
| 9 | Бег на лыжах на 5 км |  | | 27,30 | 26,30 | | | 22,30 |  |
| Или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин,с) |  | 26,30 | | 26,00 | | 22,30 | |  |
| 10 | Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом |  | 15 | | | 20 | 25 | |  |
| 11 | Самозащита без оружия (очки) |  | 15-20 | | | 21-25 | 26-30 | |  |

**Алгоритм действий**

**1.ЭТАП- Регистрация на сайте**

[www.GTO.ru](http://www.GTO.ru) (получение УИН).

**2. ЭТАП – Сбор документов:**

(Образцы документов можно получить написав на:

[Gto-balahta@mail.ru](mailto:Gto-balahta@mail.ru), тел. 20-6-07.

**индивидуальная заявка на прохождение тестирования**

(согласно возрастной ступени и пола)

**копия свидетельства о рождении или паспорта**

(оригинал+ копия 1 стр.);

**медицинская справка.** Медицинская справка выдается в лечебно-профилактическом учреждении пгт.Балахта или по месту жительства в поликлинике (действительна в течении 6 месяцев с момента выдачи)

**до 14 лет-**справка школьника и копия свидетельства о рождении;

**после 14 лет-** паспорт.

**согласие на обработку персональных данных**

(для несовершеннолетних заполняет и подписывает законный представитель).

**3. ЭТАП – Подача документов в Центр тестирования («Олимп», ул. Мудрова 2).** Режим приема документов: пн-пт с 09:00 до 17:00, выходные: суббота, воскресенье.

**4.ЭТАП – Выполнение нормативов ВФСК «ГТО»** (перед выполнением нормативов потребуется документ, удостоверяющий личность участника).

**5.ЭТАП - Обработка результатов** в Центре тестирования. Размещение результатов на сайте [www.GTO.ru](http://www.GTO.ru).

**6.ЭТАП-Уведомление участников при успешном выполнении нормативов ВФСК «ГТО» на знак отличия** по телефону или электронной почте о месте, времени и дате вручения знака.

**Группа в ВК**: ГТО Балахтинский район ; https://vk.com/gto\_balachta

**Алгоритм действий**

**1.ЭТАП- Регистрация на сайте**

[www.GTO.ru](http://www.GTO.ru) (получение УИН).

**2. ЭТАП – Сбор документов:**

(Образцы документов можно получить написав на:

[Gto-balahta@mail.ru](mailto:Gto-balahta@mail.ru), тел. 20-6-07.

**индивидуальная заявка на прохождение тестирования**

(согласно возрастной ступени и пола)

**копия свидетельства о рождении или паспорта**

(оригинал+ копия 1 стр.);

**медицинская справка.** Медицинская справка выдается в лечебно-профилактическом учреждении пгт.Балахта или по месту жительства в поликлинике (действительна в течении 6 месяцев с момента выдачи)

**до 14 лет-**справка школьника и копия свидетельства о рождении;

**после 14 лет-** паспорт.

**согласие на обработку персональных данных**

(для несовершеннолетних заполняет и подписывает законный представитель).

**3. ЭТАП – Подача документов в Центр тестирования («Олимп», ул. Мудрова 2).** Режим приема документов: пн-пт с 09:00 до 17:00, выходные: суббота, воскресенье.

**4.ЭТАП – Выполнение нормативов ВФСК «ГТО»** (перед выполнением нормативов потребуется документ, удостоверяющий личность участника).

**5.ЭТАП - Обработка результатов** в Центре тестирования. Размещение результатов на сайте [www.GTO.ru](http://www.GTO.ru).

**6.ЭТАП-Уведомление участников при успешном выполнении нормативов ВФСК «ГТО» на знак отличия** по телефону или электронной почте о месте, времени и дате вручения знака.

**Группа в ВК**: ГТО Балахтинский район ; https://vk.com/gto\_balachta