**Учетная карточка участника ВФСК «ГТО»**

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

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

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Виды испытаний** | **Результат** | **Б** | **С** | **З** | **Отметка судьи** |
| 1 | Бег на 30 м (с) |  | 5,9 | 5,7 | 5,1 |  |
| или бег на 60 м  |  | 10,9 | 10,5 | 9,6 |  |
| Или бег на 100 м (,с) |  | 17,8 | 17,4 | 16,4 |  |
| 2 |  бег на 2000 м,(мин,с) |  | 13,10 | 12,30 | 10,50 |  |
| 3 | Подтягивание из виса на низкой перекладине (раз) |  | 10 | 12 | 18 |  |
| Или сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (раз) |  | 10 | 12 | 17 |  |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье |  | +8 | +11 | +16 |  |
| 5 | Челночный бег 3х10м (с) |  | 9,0 | 8,8 | 8,2 |  |
| 6 | Прыжок в длину с разбега (см) |  | 270 | 290 | 320 |  |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами |  | 170 | 180 | 195 |  |
| 7 | Метание спортивного снаряда весом 500 гр. |  | 14 | 17 | 21 |  |
| 8 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин) |  | 32 | 35 | 43 |  |
| 9 | Бег на лыжах на 3 км |  | 21,00 | 19,40 | 18,10 |  |
| Или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин,с) |  | 19,15 | 18,30 | 17,30 |  |
| 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 |  | 15-20 | 21-25 | 26-30 |  |

**Учетная карточка участника ВФСК «ГТО»**

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

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

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Виды испытаний** | **Результат** | **Б** | **С** | **З** | **Отметка судьи** |
| 1 | Бег на 30 м (с) |  | 6,4 | 6,1 | 5,4 |  |
| или бег на 60 м  |  | 11,2 | 10,7 | 9,9 |  |
| Или бег на 100 м (,с) |  | 18,8 | 18,2 | 17,0 |  |
| 2 |  бег на 2000 м,(мин,с) |  | 14,00 | 13,10 | 11,35 |  |
| 3 | Подтягивание из виса на низкой перекладине (раз) |  | 9 | 11 | 17 |  |
| Или сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (раз) |  | 9 | 11 | 16 |  |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье |  | +7 | +9 | +14 |  |
| 5 | Челночный бег 3х10м (с) |  | 9,3 | 9,0 | 8,7 |  |
| 6 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами |  | 165 | 175 | 190 |  |
| 7 | Метание спортивного снаряда весом 500 гр. |  | 13 | 15 | 18 |  |
| 8 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин) |  | 24 | 29 | 37 |  |
| 9 | Бег на лыжах на 3 км |  | 22,30 | 20,45 | 18,30 |  |
| Или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин,с) |  | 22,00 | 20,15 | 18,00 |  |
| 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, 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, 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