**Учетная карточка участника ВФСК «ГТО»**

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

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

Ступень: **VII** (от 30 до 34 лет) Пол: **мужской**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Виды испытаний** | **Результат** | **Б** | **С** | **З** | **Отметка судьи** |
| 1 | Бег на 30 м (с) |  | 6,3 | 5,7 | 4,9 |  |
| или бег на 60 м |  | 12,1 | 11,1 | 8,9 |  |
| 2 | Бег на 3000 м,(мин,с) |  | 15,10 | 14,50 | 13,20 |  |
| 3 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз) |  | 5 | 7 | 12 |  |
| Или сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (раз) |  | 16 | 19 | 32 |  |
| Или рывок гири на 16 кг (раз) |  | 19 | 22 | 39 |  |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье |  | +3 | +5 | +11 |  |
| 5 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами |  | 200 | 210 | 230 |  |
| 6 | Метание спортивного снаряда весом 700 гр. |  | 27 | 29 | 34 |  |
| 7 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин) |  | 26 | 31 | 41 |  |
| 8 | Бег на лыжах на 5 км (мин,с) |  | 29,00 | 27,00 | 23,30 |  |
| Или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)(мин,с) |  | 28,00 | 26,30 | 23,00 |  |
| 9 | Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки) |  | 15 | 20 | 25 |  |

**Учетная карточка участника ВФСК «ГТО»**

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

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

Ступень: **VII** (от 35 до 39 лет) Пол: **мужской**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Виды испытаний** | **Результат** | **Б** | **С** | **З** | **Отметка судьи** |
| 1 | Бег на 30 м (с) |  | 7,1 | 6,3 | 5,2 |  |
| или бег на 60 м |  | 12,5 | 11,5 | 9,2 |  |
| 2 | бег на 3000 м,(мин,с) |  | 15,45 | 15,00 | 13,50 |  |
| 3 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз) |  | 4 | 6 | 10 |  |
| Или сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (раз) |  | 13 | 17 | 29 |  |
| Или рывок гири на 16 кг (раз) |  | 18 | 21 | 37 |  |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье |  | +2 | +4 | +10 |  |
| 5 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами |  | 195 | 205 | 225 |  |
| 6 | Метание спортивного снаряда весом 700 гр. |  | 27 | 29 | 34 |  |
| 7 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин) |  | 24 | 29 | 39 |  |
| 8 | Бег на лыжах на 5 км (мин,с) |  | 31,50 | 29,50 | 25,50 |  |
| Или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)(мин,с) |  | 29,00 | 28,00 | 25,00 |  |
| 9 | Стрельба из положения стоя или сидя с опорой локтей о стол или стойку дистанция 10 м (очки) |  | 15 | 20 | 25 |  |

**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