**Учетная карточка участника ВФСК «ГТО»**

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

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

Ступень: **VIII** (от 40 до 44 лет) Пол: **мужской**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Виды испытаний** | **Результат** | **Б** | **С** | **З** | **Отметка судьи** |
| 1 | Бег на 2000 м,(мин,с) |  | 13,00 | 12,00 | 10,00 |  |
| 2 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз) |  | 4 | 6 | 9 |  |
| Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) |  | 9 | 12 | 20 |  |
| Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) |  | 13 | 17 | 28 |  |
| Или рывок гири 16 кг (количество раз) |  | 14 | 17 | 28 |  |
| 3 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье |  | +1 | +3 | +9 |  |
| 4 | Бег на 30 м (с) |  | 7,9 | 7,3 | 5,6 |  |
| Или бег на 60 м (с) |  | 12,8 | 12,0 | 9,6 |  |
| 5 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин) |  | 22 | 27 | 35 |  |
| 6 | Бег на лыжах на 5 км (мин) |  | 37,00 | 34,40 | 28,10 |  |
| Или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности (мин,с)) |  | 22,00 | 20,30 | 16,30 |  |
| 7 | Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки) |  | 13 | 16 | 25 |  |

**Учетная карточка участника ВФСК «ГТО»**

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

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

Ступень: **VIII** (от 45 до 49 лет) Пол: **мужской**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Виды испытаний** | **Результат** | **Б** | **С** | **З** | **Отметка судьи** |
| 1 | Бег на 2000 м,(мин,с) |  | 13,20 | 12,15 | 10,30 |  |
| 2 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз) |  | 3 | 5 | 8 |  |
| Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) |  | 7 | 10 | 18 |  |
| Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) |  | 11 | 15 | 27 |  |
| Или рывок гири 16 кг (количество раз) |  | 9 | 11 | 23 |  |
| 3 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье |  | 0 | +2 | +8 |  |
| 4 | Бег на 30 м (с) |  | 8,1 | 7,6 | 6,0 |  |
| Или бег на 60 м (с) |  | 14,4 | 13,5 | 11,1 |  |
| 5 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин) |  | 19 | 24 | 31 |  |
| 6 | Бег на лыжах на 5 км (мин) |  | 40,00 | 37,00 | 31,00 |  |
| Или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин,с) |  | 23,00 | 21,00 | 17,00 |  |
| 7 | Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки) |  | 10 | 13 | 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