**Протокол выполнения испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса**

**«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**I ступень**

(возрастная группа от 6 до 8 лет)

Дата проведения 21.02.2024

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Ф.И.О.** | **Возраст участника** | **Виды испытаний** |
| **Скоростные** **возможности** | **Выносливость** | **Скоростно-силовые** **возможности** | **Гибкость**  | **Координационные возможности** |
|  |  |  | Бег 10 м (с) | Шестиминутный бег | Бросок набивного мяча (1кг) (см) | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)  | Челночный бег 3\*10 м (с) | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий) |
| 1 | Зотова Алина | 4 года | **-** | **зачет** | **234** | **14** | **104** | **+9** | **-** | **-** |
| 2 | Минайчева Анастасия | 4 года | **-** | **зачет** | **208** | **14** | **88** |  **+2** | **-** | **-** |
| 3 | Наумова Полина | 5 лет | **-** | **зачет** | **250** | **14** | **117** | **+9** | **-** | **-** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Выполнено на золотой знак** | **Выполнено на серебряный знак** | **Выполнено на бронзовый знак** |

**Протокол выполнения испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса**

**«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**X ступень**

(возрастная группа от 30 до 34 лет)

Дата проведения 21.02.2024

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Ф.И.О.** | **Возраст участника** | **Виды испытаний** |
| **Скоростные** **возможности** | **Выносливость** | **Сила** | **Гибкость**  | **Скоростно-силовые возможности** |
|  |  |  | Бег на 60 м (с) | Бег на лыжах на 5 км  | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | Рывок гири 16 кг (количество раз)  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) |
| 1 | Наумов Максим Сергеевич | 34 года | **-** | **-** | **-** | **-** | **33** | **+6** | **30** | **232** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Выполнено на золотой знак** | **Выполнено на серебряный знак** | **Выполнено на бронзовый знак** |

**Протокол выполнения испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса**

**«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**XI ступень**

(возрастная группа от 35 до 39 лет)

Дата проведения 21.02.2024

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Ф.И.О.** | **Возраст участника** | **Виды испытаний** |
| **Скоростные** **возможности** | **Выносливость** | **Сила** | **Гибкость**  | **Скоростно-силовые возможности** |
|  |  |  | Бег на 60 м (с) | Бег на лыжах на 5 км  | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | Рывок гири 16 кг (количество раз)  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) |
| 1 | Минайчев Сергей Сергеевич |  39 лет | **-** | **-** | **-** | **-** | **15** | **+4** | **23** | **150** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Выполнено на золотой знак** | **Выполнено на серебряный знак** | **Выполнено на бронзовый знак** |