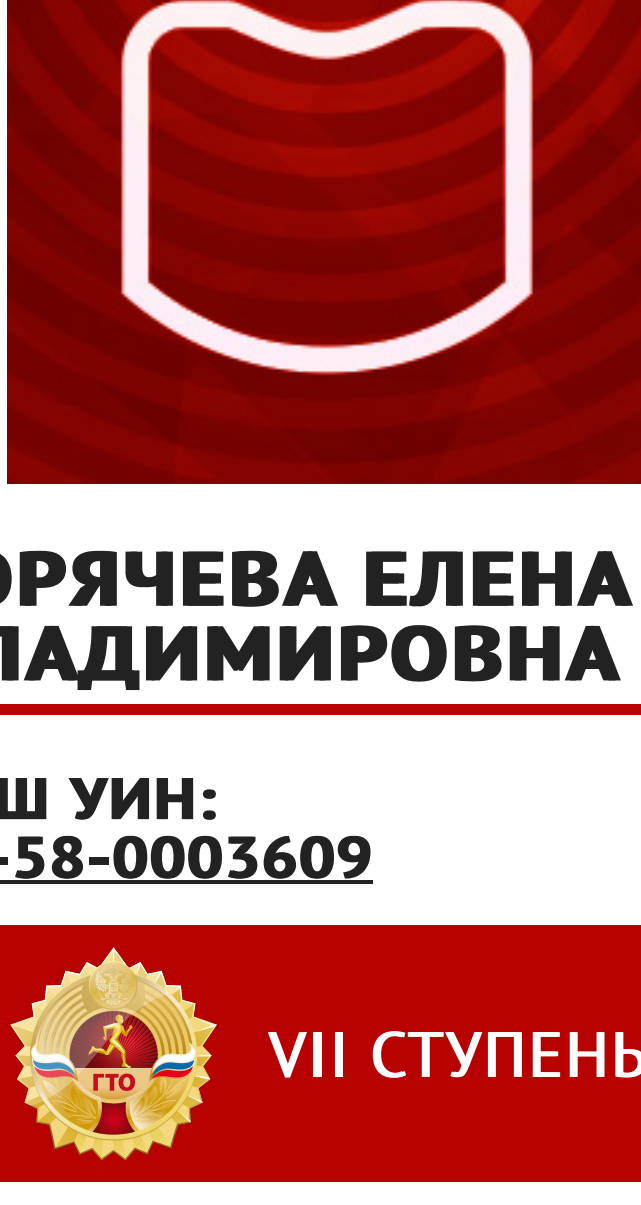


Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»

УЧАСТНИКИ ДВИЖЕНИЯ

УЧАСТНИК №20-58-0003609

VII СТУПЕНЬ



Пензенская область, 36 лет



VII СТУПЕНЬ

[Редактировать профиль](#)[Согласие на обработку персональных данных\(.pdf\)](#)[Мои дисциплины](#)[Мои результаты](#)[Мои знаки отличия](#)[Центры тестирования](#)[Калькулятор](#)

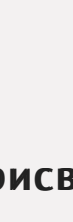
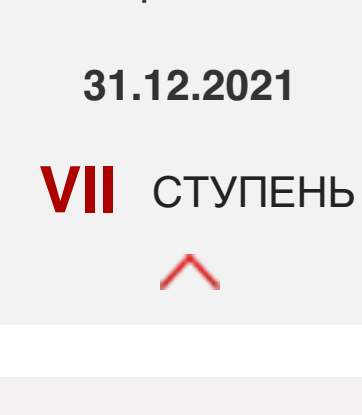
УВАЖАЕМЫЙ УЧАСТНИК КОМПЛЕКСА!

Благодарим за проявленный интерес и желание выполнить нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне!".

На нашем интернет-портале Вы можете ознакомиться с нормативами, методикой их выполнения и следить за новостями Комплекса ГТО.

В личном кабинете доступна информация о Центрах тестирования, нормативах и результатах их выполнения.

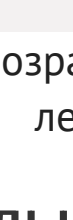
До скорых встреч в Центрах тестирования!

ДО КОНЦА ОТЧЕТНОГО ПЕРИОДА
ОСТАЛОСЬ: **32 ДНЕЙ**

Бронза



Серебро



Золото

Обязательные испытания (4 из 4)

100%

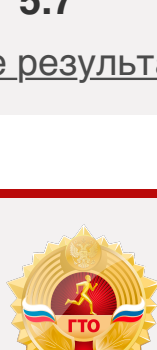
Испытания по выбору (4 из 4)

100%

Отчетный период: 01.01.2021 -

31.12.2021

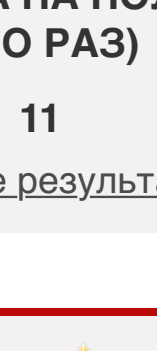
VII СТУПЕНЬ



Присвоен золотой знак отличия.

VII СТУПЕНЬ (возрастная группа от 35 до 39 лет) - 2020

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ



БЕГ НА 30 М

14.04.2021 г. 5.7

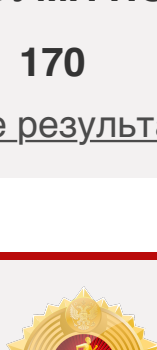
[Все результаты](#)

БЕГ НА 2000 М (МИН,С)

14.04.2021 г. 12.25

[Все результаты](#)СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В
УПОРЕ ЛЕЖА НА ПОЛУ
(КОЛИЧЕСТВО РАЗ)

14.04.2021 г. 11

[Все результаты](#)НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ
ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ С ПРЯМЫМИ
НОГАМИ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ
СКАМЬЕ (ОТ УРОВНЯ СКАМЬИ -
СМ)

14.04.2021 г. 15

[Все результаты](#)

ИСПЫТАНИЯ ПО ВЫБОРУ

КРОСС НА 3 КМ (БЕГ ПО
ПЕРЕСЕЧЕННОЙ МЕСТНОСТИ)
(МИН, С)

22.04.2021 г. 17.54

[Все результаты](#)ТУРИСТСКИЙ ПОХОД С
ПРОВЕРКОЙ ТУРИСТСКИХ
НАВЫКОВ (ПРОТЯЖЕННОСТЬ НЕ
МЕНЕЕ, 10 КМ)

22.04.2021 г. 10

[Все результаты](#)ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА
ТОЛЧКОМ ДВУМЯ НОГАМИ (СМ)

14.04.2021 г. 170

[Все результаты](#)ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА ИЗ
ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА НА СПИНЕ
(КОЛИЧЕСТВО РАЗ ЗА 1 МИН)

14.04.2021 г. 30

[Все результаты](#)