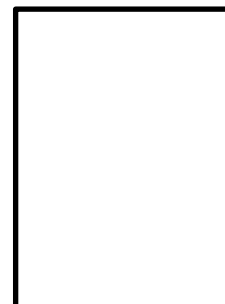


ЛИЧНАЯ КАРТОЧКА УЧАСТНИКА ТЕСТИРОВАНИЯ

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к Труду и Обороне» (ГТО)

ФИО полностью	
ID-номер (XX-XX-XXXXXXX)	дата рождения ДД.ММ.ГГ.
Электронный адрес (Email address)	место работы
Контактный телефон	спортивный разряд, дата присвоения



X СТУПЕНЬ (от 60 до 64 лет)

ЖЕНЩИНЫ

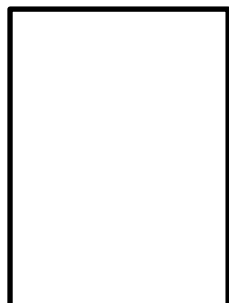
№		Результат				Дата	Судья по виду
		—	бронза	серебро	золото		
Обязательные испытания							
1	Смешанное передвижение на 2 км (мин,с)		23.00	21.00	18.00		
	Скандинавская ходьба на 3 (км)		33.00	32.00	30.00		
2	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (кол-во раз)		3	5	7		
3	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье от уровня скамьи -см		0	+2	+6		
Испытания по выбору							
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)		5	7	13		
5	Передвижение на лыжах 2 км (мин, с)		32.00	28.00	25.00		
	или смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км (мин, с)		34.00	29.00	26.00		
6	Плавание на 25 м (мин,с)		3.00	2.40	2.30		

Дата _____

Судья центра тестирования _____

ЛИЧНАЯ КАРТОЧКА УЧАСТНИКА ТЕСТИРОВАНИЯ

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к Труду и Обороне» (ГТО)



ФИО полностью	
ID-номер (XX-XX-XXXXXXX)	дата рождения ДД.ММ.ГГ.
Электронный адрес (Email adress)	место работы
Контактный телефон	спортивный разряд, дата присвоения

МУЖЧИНЫ

X СТУПЕНЬ (от 60 до 64 лет)

№		Результат				Дата	Судья по виду
		—	бронза	серебро	золото		
Обязательные испытания							
1	Смешанное передвижение на 2 км (мин,с)		20.00	18.00	14.00		
	Скандинавская ходьба на 3 (км)		29.30	28.00	26.00		
2	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (кол-во раз)		4	6	14		
3	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)		-6	-4	-1		
Испытания по выбору							
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)		9	12	21		
5	Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)		31.00	28.50	21.40		
	или смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км (мин, с)		33.00	30.00	24.00		
6	Плавание на 25м (мин,с)		3.00	2.40	2.30		

Дата _____

Судья центра тестирования _____