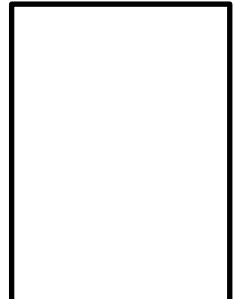


ЛИЧНАЯ КАРТОЧКА УЧАСТНИКА ТЕСТИРОВАНИЯ

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

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

**Х СТУПЕНЬ (от 65 до 69 лет)****ЖЕНЩИНЫ**

№		Результат			Дата	Судья по виду
		—	бронза	серебро		
Обязательные испытания						
1	Смешанное передвижение на 2 км (мин,с)		25.00	23.00	20.00	
	Скандинавская ходьба на 3 (км)		35.00	34.00	32.00	
2	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (кол-во раз)		3	5	7	
	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье от уровня скамьи -см		-4	-1	+2	
Испытания по выбору						
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)		4	6	11	
	Передвижение на лыжах 2 км (мин, с)		33.30	30.00	27.00	
5	или смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км (мин, с)		34.30	31.00	28.00	
	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 (ХХ-ХХ-XXXXXX)		дата рождения ДД.ММ.ГГ.
	Электронный адрес (Email address)		место работы
	Контактный телефон		спортивный разряд, дата присвоения

МУЖЧИНЫ**Х СТУПЕНЬ (от 65 до 69 лет)**

№		Результат				Дата	Судья по виду
		—	Бронза4	Серебро4	Золото5		
Обязательные испытания							
1	Смешанное передвижение на 2 км (мин,с)		22.00	20.00	16.30		
2	Скандинавская ходьба на 3 (км)		31.00	30.00	28.00		
3	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (кол-во раз)		4	6	11		
Испытания по выбору							
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз) за 1 мин		6	9	16		
5	Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)		32.50	30.20	22.20		
	или смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км (мин, с)		34.30	31.30	25.30		
6	Плавание на 25м (мин,с)		3.00	2.40	2.30		

Дата _____

Судья центра тестирования _____