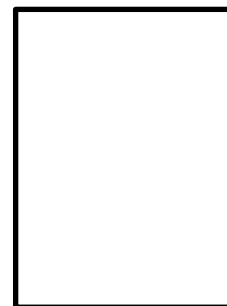


ЛИЧНАЯ КАРТОЧКА УЧАСТНИКА ТЕСТИРОВАНИЯ

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

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



I СТУПЕНЬ

ДЕВОЧКИ

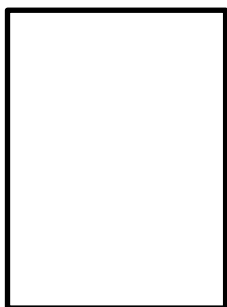
№		Результат			Дата	Судья по виду
		—	Бронза(6)	Серебро(6)		
Обязательные испытания						
1.	Бег на 30м (сек)		7,1	6,8	6,2	
	Челночный бег 3x10м (с)		10,6	10,4	9,5	
2.	Смешанное передвижение (1 км)		7.35	7.05	6.00	
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)		4	6	11	
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)		4	6	11	
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)		3	5	9	
Испытания по выбору						
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		105	115	135	
	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во раз)		2	3	4	
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине кол-во раз за 1 мин		18	21	30	
	Бег на лыжах на 1 км (мин, сек)		11.00	9.30	8.30	
8.	Или смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин,с)		9.30	7.30	6.30	
	Плавание на 25 (м)		3.00	2.40	2.30	

Дата _____

Судья
Центра тестирования _____

ЛИЧНАЯ КАРТОЧКА УЧАСТНИКА ТЕСТИРОВАНИЯ

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



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

МАЛЬЧИКИ

I СТУПЕНЬ

№		Результат			Дата	Судья по виду
		—	Бронза(6)	Серебро(6)		
Обязательные испытания						
1.	Бег на 30м (сек)		6,9	6,7	6,0	
	Челночный бег 3x10м (с)		10,3	10,0	9,2	
2.	Смешанное передвижение (1 км)		7.10	6.40	5.20	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)		2	3	4	
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)		6	9	15	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)		7	10	17	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)		1	3	7	
Испытания по выбору						
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		110	120	140	
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во раз)		2	3	4	
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине кол-во раз за 1 мин		21	24	35	
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин, сек) Или смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин,с)		10.15	9.00	8.00	
			9.00	7.00	6.00	
9.	Плавание на 25 (м)		3.00	2.40	2.30	

Дата _____

Судья
Центра тестирования _____