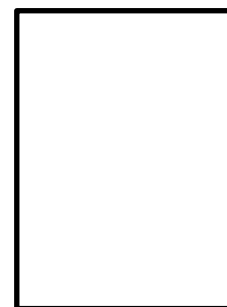


ЛИЧНАЯ КАРТОЧКА УЧАСТНИКА ТЕСТИРОВАНИЯ

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 учебы (учреждение, класс)
Контактный телефон	спортивный разряд, дата присвоения



II СТУПЕНЬ

ДЕВОЧКИ

№		Результат			Дата	Судья по виду
		—	Бронза(7)	Серебро(7)		
Обязательные испытания:						
1.	Бег на 30м (сек)		6,4	6,2	5,6	
	Бег на 60 м (сек)		12,4	12,0	10,8	
2.	Бег на 1000 м (мин, с)		6.30	6.20	5.10	
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)		7	9	15	
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)		5	7	13	
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи см)		+3	+5	+11	
Испытания по выбору:						
6.	Челночный бег 3x10 (с)		9,9	9,5	8,7	
	Прыжок в длину с разбега (см)		190	200	250	
7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		120	130	150	
	Метание мяча весом 150 г (м)		13	15	18	
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)		24	27	36	
	Бег на лыжах на 1 км (мин, сек)		10.00	8.20	7.30	
10.	Кросс на 2 км по пересеченной местности		19.00	17.30	15.00	
	Плавание на 50 м (мин,с)		3.00	2.40	2.30	

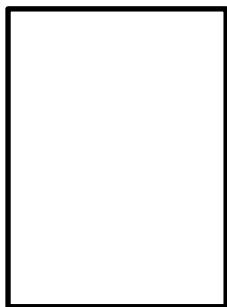
Судья

Дата _____

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)
Контактный телефон	спортивный разряд, дата присвоения

МАЛЬЧИКИ

II СТУПЕНЬ

№		Результат			Дата	Судья по виду
		—	Бронза(7)	Серебро(7)		
Обязательные испытания:						
1.	Бег на 30м (сек)		6,2	6,0	5,4	
	Бег на 60 м (сек)		11,9	11,5	10,4	
2.	Бег на 1000 м (мин, с)		6.10	5.50	4.50	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)		2	3	5	
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)		9	12	20	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)		10	13	22	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи см)		+2	+4	+8	
Испытания по выбору:						
5.	Челночный бег 3x10 (с)		9,6	9,3	8,5	
6.	Прыжок в длину с разбега (см)		210	225	285	
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		130	140	160	
7.	Метание мяча весом 150 г (м)		19	22	27	
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)		27	32	42	
9.	Бег на лыжах на 1 км (мин, сек)		8.15	7.45	6.45	
	Кросс на 2 км по пересеченной местности		18.00	16.00	13.00	
10.	Плавание на 50 м (мин,с)		3.00	2.40	2.30	

Дата _____

Судья
Центра тестирования _____