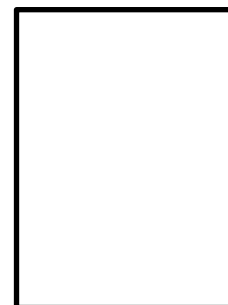


**ЛИЧНАЯ КАРТОЧКА УЧАСТНИКА ТЕСТИРОВАНИЯ**  
 Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к Труду и Обороне» (ГТО)

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



**III СТУПЕНЬ**

**ДЕВОЧКИ**

№		Результат				Дата	Судья по виду
		—	бронза	серебро	золото		
<b>Обязательные испытания:</b>							
1.	Бег на 30м (сек)		6,0	5,8	5,3		
	Бег на 60м (сек)		11,3	10,9	10,1		
2.	Бег на 1,5 км (мин, с)		8.55	8.29	7.14		
	Бег на 2 км (мин, с)		13.00	12.10	10.40		
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)		9	11	17		
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)		7	9	14		
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)		4	6	13		
<b>Испытания по выбору:</b>							
5.	Челночный бег 3x10 (с)		9,4	9,1	8,2		
6.	Прыжок в длину с разбега (см)		230	240	300		
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		135	145	165		
7.	Метание мяча весом 150 г (м)		16	18	22		
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)		28	30	40		
9.	Бег на лыжах на 2 км (мин, сек)		15.00	14.40	13.30		
	Кросс на 3 км по пересеченной местности		21.00	20.00	17.40		
10.	Плавание 50м (сек)		1.35	1.25	1.05		

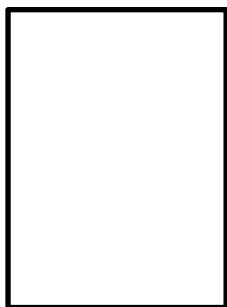
11.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5м (очки)		10	15	20		
	Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой о стол или стойку, дистанция 10м (очки)		13	20	25		
12.	Туристический поход с проверкой туристических навыков		Туристический поход на дистанцию 5 км				

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)

Контактный телефон

спортивный разряд, дата присвоения

**МАЛЬЧИКИ**

**III СТУПЕНЬ**

№		Результат				Дата	Судья по виду
		—	бронза	серебро	золото		
<b>Обязательные испытания:</b>							
1.	Бег на 30м (сек)		5,7	5,5	5,1		
	Бег на 60м (сек)		10,9	10,4	9,5		
2.	Бег на 1,5 км (мин, с)		8.20	8.05	6.50		
	Бег на 2 км (мин, с)		11.10	10.20	9.20		
3.	Подтягивание из виса лежа на высокой перекладине (кол-во раз)		3	4	7		
	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине		11	15	23		
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)		13	18	28		
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу		3	5	9		
<b>Испытания по выбору:</b>							
5.	Челночный бег 3x10 (с)		9,0	8,7	7,9		
6.	Прыжок в длину с разбега (см)		270	280	335		
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		150	160	180		
7.	Метание мяча весом 150 г (м)		24	26	33		
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1мин.)		32	36	46		
9.	Бег на лыжах на 2 км (мин, сек)		14.10	13.50	12.30		
	Кросс на 3 км по пересеченной местности		18.30	17.30	16.00		
10.	Плавание 50м (сек)		1.30	1.20	1.00		

11.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10м (очки)		10	15	20		
11.	Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой о стол или стойку, дистанция 10м (очки)		13	20	25		
12.	Туристический поход с проверкой туристических навыков		Туристический поход на дистанцию 5 км				

Судья

Дата \_\_\_\_\_

Центра тестирования \_\_\_\_\_