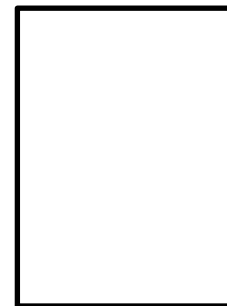


**ЛИЧНАЯ КАРТОЧКА УЧАСТНИКА ТЕСТИРОВАНИЯ**

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



**IV СТУПЕНЬ**

**ДЕВОЧКИ**

№		Результат			Дата	Судья по виду
		—	Бронза(7)	Серебро(8)		
<b>Обязательные испытания:</b>						
1.	Бег на 30 м (сек)		5,6	5,4	5,0	
	или бег на 60 м (сек)		10,6	10,4	9,6	
2.	Бег на 2 км (мин, с)		12.10	11.40	10.00	
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)		10	12	18	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)		8	10	15	
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу		5	8	15	
<b>Испытания по выбору:</b>						
5.	Челночный бег 3x10 (сек)		9,0	8,8	8,0	
6.	Прыжок в длину с разбега (см)		275	290	340	
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		150	160	180	
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)		31	34	43	
8.	Метание мяча весом 150 г (м)		19	21	27	
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, сек)		22.30	21.30	19.30	
	Кросс на 3 км по пересеченной местности		19.30	18.30	17.00	
10.	Плавание на 50м (мин,с)		1.30	1.20	1.03	

11.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10м (очки)		15	20	25		
	Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой о стол или стойку, дистанция - 10м (очки)		18	25	30		
12.	Самозащита без оружия (очки)		15-20	21-25	26-30		
13.	Туристический поход с проверкой туристических навыков на дистанцию 10 км		10				

Дата \_\_\_\_\_

Судья Центра тестирования \_\_\_\_\_