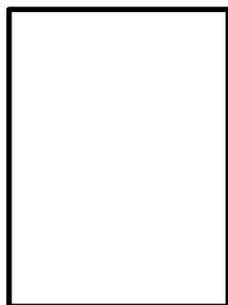


ЛИЧНАЯ КАРТОЧКА УЧАСТНИКА ТЕСТИРОВАНИЯ

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

Мальчики

IV СТУПЕНЬ

№		Результат			Дата	Судья по виду
		—	Бронза(7)	Серебро(8)		
Обязательные испытания:						
1.	Бег на 30 м (сек)		5,3	5,1	4,7	
	или бег на 60 м (сек)		9,6	9,2	8,2	
2.	Бег на 2 км (мин, с)		10.00	9.40	8.10	
	Или бег на 3 км (мин, с)		15.20	14.50	13.00	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине		6	8	12	
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)		13	17	24	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)		20	24	36	
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу		4	6	11	
Испытания по выбору:						
5.	Челночный бег 3x10 (сек)		8,1	7,8	7,2	
6.	Прыжок в длину с разбега (см)		340	355	415	
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		170	190	215	
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)		35	39	49	
8.	Метание мяча весом 150 г (м)		30	34	40	
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, сек)		18.50	17.40	16.30	
	Или бег на лыжах на 5 км		30.00	29.15	27.00	
	Кросс на 3 км по пересеченной местности		16.30	16.00	14.30	
10.	Плавание на 50м (мин,с)		1,25	1,15	0,55	

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 _____