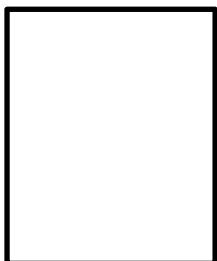


**ЛИЧНАЯ КАРТОЧКА УЧАСТНИКА ТЕСТИРОВАНИЯ**

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



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

**МУЖЧИНЫ****V СТУПЕНЬ (от 16 до 17 лет)**

№		Результат			Дата	Судья по виду	
		—	Бронза (7)	Серебро (8)	Золото (9)		
<b>Обязательные испытания:</b>							
1	Бег на 30 м (с)		4,9	4,7	4,4		
	или бег на 60 м (с)		8,8	8,5	8,0		
	или бег на 100 м (с)		14,6	14,3	13,4		
2	или бег на 3 км (мин, с)		15.00	14.30	12.40		
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)		9	11	14		
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)		27	31	42		
	или рывок гири 16кг (кол-во раз)		15	18	33		
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи см)		6	8	13		
<b>Испытания по выбору:</b>							
5	Челночный бег 3x10 (с)		7,9	7,6	6,9		
6	Прыжок в длину с разбега (см)		375	385	440		
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		195	210	230		
7	Метание спортивного снаряда весом 700г (м)		27	29	35		
8	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)		36	40	50		
9	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)		27.30	26.10	24.00		
	Кросс на 5 км по пересеченной местности (мин, с)		26.30	25.30	23.30		
10	Плавание на 50м (мин, с)		1.15	1.05	0.50		

11	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10м (очки)		15	20	25		
12	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 км				

Дата \_\_\_\_\_

Судья центра тестирования \_\_\_\_\_

