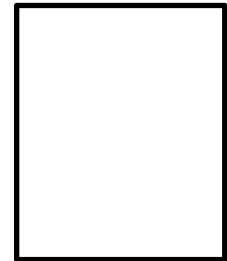


**ЛИЧНАЯ КАРТОЧКА УЧАСТНИКА ТЕСТИРОВАНИЯ**  
 Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к Труд и Обороне» (ГТО)

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



**VI СТУПЕНЬ** (от 18 до 24 лет)

**Девушки**

№		Результат			Дата	Судья по виду
		—	Бронза (7)	Серебро (8)		
<b>Обязательные испытания:</b>						
1	Бег на 30 м (с)		5,9	5,7	5,1	
	или бег на 60 м (с)		10,9	10,5	9,6	
	или бег на 100 м (с)		17,8	17,4	16,4	
2	Бег на 2 км (мин, с)		13.10	12.30	10.50	
3	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (кол-во раз)		10	12	18	
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)		10	12	17	
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи см)		8	11	16	
<b>Испытания по выбору:</b>						
5	Челночный бег 3x10 (с)		9,0	8,8	8,2	
6	Прыжок в длину с разбега (см)		270	290	320	
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		170	180	195	
7	Метание спортивного снаряда весом 500г (м)		14	17	21	
8	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)		32	35	43	
9	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)		21.00	19.40	18.10	
	Или кросс на 3 км по пересеченной местности (мин, с)		19.15	18.30	17.30	
10	Плавание на 50м (мин, с)		1.25	1.15	1.00	

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		15 км				

Дата \_\_\_\_\_

Судья центра тестирования \_\_\_\_\_