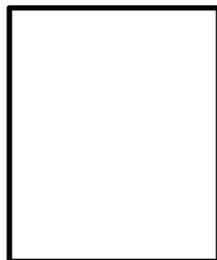


ЛИЧНАЯ КАРТОЧКА УЧАСТНИКА ТЕСТИРОВАНИЯ
 Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к Труду и Обороне» (ГТО)



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

МУЖЧИНЫ

VI СТУПЕНЬ (от 18 до 24 лет)

№		Результат			Дата	Судья по виду
		—	Бронза (7)	Серебро (8)		
Обязательные испытания:						
1	Бег на 30 м (с)		4,8	4,6	4,3	
	или бег на 60 м (с)		9,0	8,6	7,9	
	или бег на 100 м (с)		14,4	14,1	13,1	
2	Бег на 3 км (мин, с)		14.30	13.40	12.00	
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)		10	12	15	
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)		28	32	44	
	или рывок гири 16кг (кол-во раз)		21	25	43	
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи см)		6	8	13	
Испытания по выбору:						
5	Челночный бег 3x10 (с)		8,0	7,7	7,1	
6	Прыжок в длину с разбега (см)		370	380	430	
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		210	225	240	
7	Метание спортивного снаряда весом 700г (м)		33	35	37	
8	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)		33	37	48	
9	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)		27.00	25.30	22.00	
	Кросс на 5 км по пересеченной Местности (мин, с)		26.00	25.00	22.00	
10	Плавание на 50м (мин, с)		1.10	1.00	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		
	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 _____