

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
Контактный телефон	спортивный разряд, дата присвоения



VI СТУПЕНЬ (от 25 до 29 лет)

ЖЕНЩИНЫ

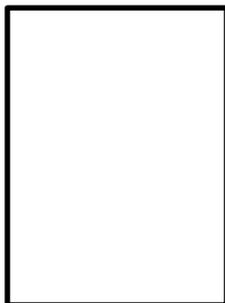
№		Результат			Дата	Судья по виду
		—	Бронза (7)	Серебро (8)		
Обязательные испытания:						
1	Бег на 30м (сек)		6,4	6,1	5,4	
	Бег на 60м (сек)		11,2	10,7	9,9	
	Бег на 100м (сек)		18,8	18,2	17,0	
2	Бег на 2000 м (мин, с)		14.00	13.10	11.35	
3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)		9	11	17	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)		9	11	16	
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи см)		+7	+9	+14	
Испытания по выбору:						
5	Челночный бег 3x10 (с)		9,3	9,0	8,7	
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		165	175	190	
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)		24	29	37	
8	Метание спортивного снаряда весом 500г (м)		13	16	18	
9	Бег на лыжах на 3 км (мин, сек)		22.30	20.45	18.30	
	Кросс по пересеченной местности на 3км		22.00	20.15	18.00	
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		15 км			

Дата _____

Судья центра тестирования _____

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 adress)

место работы

Контактный телефон

спортивный разряд, дата присвоения

МУЖЧИНЫ**VI СТУПЕНЬ (от 25 до 29 лет)**

№		Результат			Дата	Судья по виду
		—	Бронза (7)	Серебро (8)		
Обязательные испытания:						
1	Бег на 30м (сек)		5,4	5,0	4,6	
	Бег на 60м (сек)		9,5	9,1	8,2	
	Бег на 100м (сек)		15,1	14,8	13,8	
2	Бег на 3000 м (мин, с)		15.00	14.40	12.50	
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)		7	9	13	
	Или рывок гири 16 кг		19	23	40	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)		22	25	39	
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи см)		+5	+7	+12	
Испытания по выбору:						
5	Челночный бег 3x10 (с)		8,2	7,9	7,4	
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		205	220	235	
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)		30	35	45	
8	Метание спортивного снаряда весом 700г (м)		33	35	37	
9	Бег на лыжах на 5 км (мин, сек) Кросс по пересеченной местности на 5км (мин,с)		27.30	26.30	22.30	
			26.30	26.00	22.30	
10	Плавание на 50м (мин,с)		1.15	1.05	0.55	
11	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10м (очки) Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой о стол или стойку, дистанция - 10м (очки)		15	20	25	
			18	25	30	
12	Самозащита без оружия (очки)		15-20	21-25	26-30	
13	Туристический поход с проверкой туристических навыков		15 км			

Дата _____

Судья центра тестирования _____