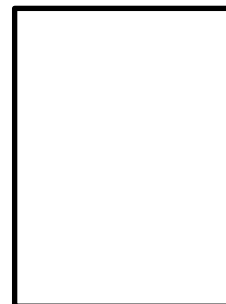


**ЛИЧНАЯ КАРТОЧКА УЧАСТНИКА ТЕСТИРОВАНИЯ**

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
Контактный телефон	спортивный разряд, дата присвоения



**VII СТУПЕНЬ** (от 30 до 34 лет)

**ЖЕНЩИНЫ**

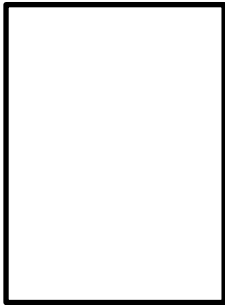
№		Результат			Дата	Судья по виду
		—	Бронза (6)	Серебро (7)		
<b>Обязательные испытания:</b>						
1	Бег на 30 м (с)		7,3	6,8	5,7	
	Или бег на 60 м (с)		12,9	12,3	10,7	
2	Бег на 2 км (мин,с)		14.30	13.50	12.00	
3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см		8	10	16	
	Или сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу		5	7	13	
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье		5	7	13	
<b>Испытания по выбору:</b>						
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		140	150	170	
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)		19	22	33	
7	Метание спортивного снаряда весом 500г (м)		11	13	17	
8	Бег на лыжах на 3 км (мин, сек)		22.30	21.30	19.00	
	Кросс по пересеченной местности на 3км		22.30	21.00	18.30	
9	Плавание на 50м (мин,с)		1.30	1.20	1.05	
10	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	
11	Туристический поход с проверкой туристических навыков		Туристический поход с проверкой туристических навыков на дистанцию 10 км			

Дата \_\_\_\_\_

Судья центра тестирования \_\_\_\_\_

**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 adress)	место работы
Контактный телефон	спортивный разряд, дата присвоения

**МУЖЧИНЫ**

**VII СТУПЕНЬ (от 30 до 34 лет)**

№		Результат			Дата	Судья по виду
		—	Бронза (6)	Серебро (7)		
<b>Обязательные испытания:</b>						
1.	Бег на 30 м (с)		6,3	5,7	4,9	
	Бег на 60 м (с)		12,1	11,1	8,9	
2.	Бег на 3 км (мин, с)		15.10	14.50	13.20	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)		5	7	12	
	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см		11	14	22	
	Или сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу		16	19	32	
	Рывок гири 16кг (кол-во раз)		19	22	39	
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи см)		3	5	11	
<b>Испытания по выбору:</b>						
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		200	210	230	
6.	Метание спортивного снаряда весом 700г (м)		27	29	34	
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.		26	31	41	
8.	Бег на лыжах на 5 км (мин, сек)		29.00	27.00	23.30	
	Кросс по пересеченной местности на 5км		28.00	26.30	23.00	
9.	Плавание на 50м (мин,с)		1.15	1.05	0.55	

10	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		
11	Туристический поход с проверкой туристических навыков		Туристический поход с проверкой туристических навыков на дистанцию 10 км				

Дата \_\_\_\_\_

Судья центра тестирования \_\_\_\_\_