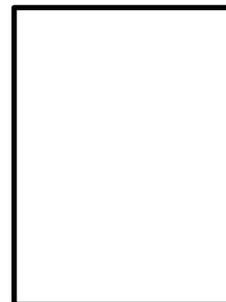


**ЛИЧНАЯ КАРТОЧКА УЧАСТНИКА ТЕСТИРОВАНИЯ**

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 35 до 39 лет)

**ЖЕНЩИНЫ**

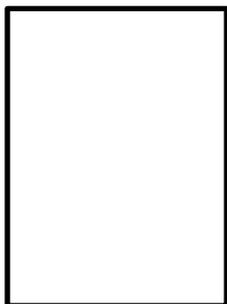
№	Результат	Дата	Судья по виду			
				—	Бронза (6)	Серебро (7)
<b>Обязательные испытания:</b>						
1	Бег на 30 м (с)	7,9	7,2	5,9		
	Или бег на 60 м (с)	13,2	12,6	10,9		
2	Бег на 2 км (мин,с)	15.00	14.20	12.30		
3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	7	9	15		
	Или сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу	4	6	11		
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	4	6	12		
<b>Испытания по выбору:</b>						
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	165		
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	17	20	29		
7	Метание спортивного снаряда весом 500г (м)	9	11	16		
8	Бег на лыжах на 3 км (мин, сек)	24.40	22.10	20.30		
	Кросс по пересеченной местности на 3км	23.30	21.40	20.00		
9	Плавание на 50м (мин,с)	1.35	1.25	1.10		
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 35 до 39 лет)**

№		Результат			Дата	Судья по виду
		—	Бронза (6)	Серебро (7)		
<b>Обязательные испытания:</b>						
1.	Бег на 30 м (с)		7,1	6,3	5,2	
	Бег на 60 м (с)		12,5	11,5	9,2	
2.	Бег на 3 км (мин, с)		15.45	15.00	13.50	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине		4	6	10	
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см		10	13	21	
	Или сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу		13	17	29	
	Или рывок гири 16 кг		18	21	37	
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи см)		2	4	10	
<b>Испытания по выбору:</b>						
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		195	205	225	
6.	Метание спортивного снаряда весом 700г (м)		27	29	34	
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.		24	29	39	
8.	Бег на лыжах на 5 км (мин, сек)		31.50	29.50	25.50	
	Кросс по пересеченной местности на 5км		29.00	28.00	25.00	
9.	Плавание на 50м (мин,с)		1.20	1.15	1.00	

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