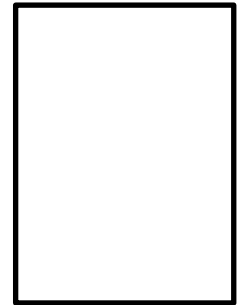


ЛИЧНАЯ КАРТОЧКА УЧАСТНИКА ТЕСТИРОВАНИЯ
 Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к Труд и Обороне» (ГТО)

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



IX СТУПЕНЬ (от 50 до 54 лет)

ЖЕНЩИНЫ

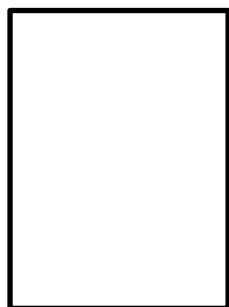
№		Результат				Дата	Судья по виду
		—	бронза	серебро	золото		
Обязательные испытания							
1	Бег на 2 км (мин,с)		18.00	17.00	14.30		
2	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)		4	6	10		
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)		3	5	8		
3	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи см)		1	3	9		
Испытания по выбору							
4	Скандинавская ходьба на 3 км		31.00	30.00	28.00		
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)		8	11	18		
6	Бег на лыжах на 2 км (мин, сек)		26.20	25.20	22.00		
	или кросс по пересеченной местности на 2 км (мин, с)		19.00	18.00	15.30		
7	Плавание без учета времени (м)		1.45	1.35	1.25		
8	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10м (очки)		7	10	18		
	Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой о стол или стойку, дистанция - 10м (очки)		10	15	23		
9	Туристический поход с проверкой туристических навыков		Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 5 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

IX СТУПЕНЬ (от 50 до 54 лет)

№		Результат				Дата	Судья по виду
		—	бронза	серебро	золото		
Обязательные испытания							
1	Бег на 2 км (мин,с)		13.50	12.45	11.00		
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)		2	4	7		
	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см		4	7	15		
	Рывок гири 16 кг (кол-во раз)		8	10	20		
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)		9	12	24		
3	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи см)		-1	+1	+7		
Испытания по выбору							
4	Скандинавская ходьба на 3 км		27.00	26.00	24.00		
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)		14	19	27		
6	Бег на лыжах на 5 км (мин, сек)		44.00	40.40	34.00		
	или кросс по пересеченной местности на 3 км (мин, с)		23.30	21.30	18.00		
7	Плавание на 50 м (мин,с)		1.30	1.20	1.10		
8	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10м (очки)		10	13	22		
	Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой о стол или стойку, дистанция - 10м (очки)		13	18	27		
9	Туристический поход с проверкой туристических навыков		Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 5 км				

Дата _____

Судья центра тестирования _____