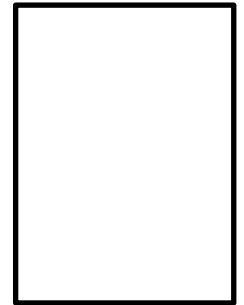


ЛИЧНАЯ КАРТОЧКА УЧАСТНИКА ТЕСТИРОВАНИЯ
 Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к Труд и Обороне» (ГТО)

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 55 до 59 лет)

ЖЕНЩИНЫ

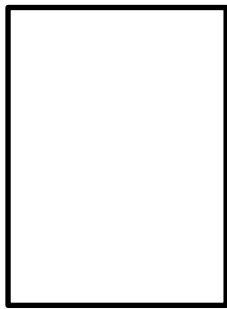
№		Результат				Дата	Судья по виду
		—	бронза	серебро	золото		
Обязательные испытания							
1	Бег на 2 км (мин,с)		20.00	19.00	15.50		
2	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)		3	5	9		
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)		2	4	7		
3	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи см)		1	3	8		
Испытания по выбору							
4	Скандинавская ходьба на 3 км		32.00	31.00	29.00		
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)		7	9	15		
6	Бег на лыжах на 2 км (мин, сек)		27.00	26.00	23.40		
	или кросс по пересеченной местности на 2 км (мин, с)		21.00	20.00	16.30		
7	Плавание на 50 (м)		1.50	1.40	1.30		
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 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

IX СТУПЕНЬ (от 55 до 59 лет)

№		Результат				Дата	Судья по виду
		—	бронза	серебро	золото		
Обязательные испытания							
1	Бег на 2 км (мин,с)		14.00	13.00	12.00		
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)		2	3	6		
	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см		3	5	12		
	Рывок гири 16 кг (кол-во раз)		6	8	18		
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)		7	10	18		
3	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи см)		-2	0	+5		
Испытания по выбору							
4	Скандинавская ходьба на 3 км		28.00	27.00	25.00		
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)		11	15	24		
6	Бег на лыжах на 5 км (мин, сек)		50.00	45.30	37.00		
	или кросс по пересеченной местности на 3 км (мин, с)		24.00	22.00	19.00		
7	Плавание на 50 м (мин,с)		1.35	1.25	1.15		
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 _____