

**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	

**X СТУПЕНЬ** (от 65 до 69 лет)

**ЖЕНЩИНЫ**

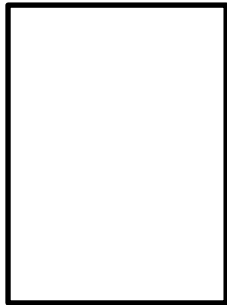
№		Результат				Дата	Судья по виду
		—	бронза	серебро	золото		
<b>Обязательные испытания</b>							
1	Смешанное передвижение на 2 км (мин,с)		25.00	23.00	20.00		
	Скандинавская ходьба на 3 (км)		35.00	34.00	32.00		
2	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (кол-во раз)		3	5	7		
3	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье от уровня скамьи -см		-4	-1	+2		
<b>Испытания по выбору</b>							
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)		4	6	11		
5	Передвижение на лыжах 2 км (мин, с)		33.30	30.00	27.00		
	или смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км (мин, с)		34.30	31.00	28.00		
6	Плавание на 25 м (мин,с)		3.00	2.40	2.30		

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**

**X СТУПЕНЬ** (от 65 до 69 лет)

№		Результат			Дата	Судья по виду
		—	Бронза <sup>4</sup>	Серебро <sup>4</sup>		
<b>Обязательные испытания</b>						
1	Смешанное передвижение на 2 км (мин,с)		22.00	20.00	16.30	
	Скандинавская ходьба на 3 (км)		31.00	30.00	28.00	
2	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (кол-во раз)		4	6	11	
3	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)		-8	-6	-4	
<b>Испытания по выбору</b>						
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз) за 1 мин		6	9	16	
5	Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)		32.50	30.20	22.20	
	или смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км (мин, с)		34.30	31.30	25.30	
6	Плавание на 25м (мин,с)		3.00	2.40	2.30	

Дата \_\_\_\_\_

Судья центра тестирования \_\_\_\_\_