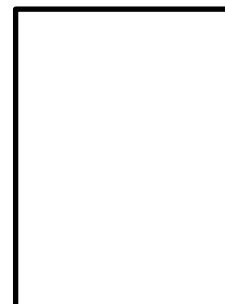


**ЛИЧНАЯ КАРТОЧКА УЧАСТНИКА ТЕСТИРОВАНИЯ**

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



**XI СТУПЕНЬ** (от 70 лет и старше)

**ЖЕНЩИНЫ**

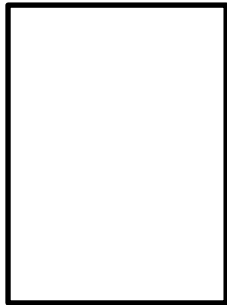
№		Результат				Дата	Судья по виду
		—	бронза	серебро	золото		
<b>Обязательные испытания</b>							
1	Смешанное передвижение 2 (км)		28.00	26.00	22.00		
	Скандинавская ходьба 3 (км)		37.00	36.00	33.00		
2	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (кол-во раз)		2	4	6		
3	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи см)		-6	-4	0		
<b>Испытания по выбору</b>							
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз) за 1 мин		2	4	8		
5	Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с)		35.00	31.00	28.00		
	или смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км (мин, с)		36.00	32.00	29.30		
6	Плавание на 25(м)		3.00	2.40	2.30		

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**

**XI СТУПЕНЬ** (от 70 лет и старше)

№		Результат				Дата	Судья по виду
		—	бронза	серебро	золото		
<b>Обязательные испытания</b>							
1	Смешанное передвижение 2 (км)		24.00	22.00	19.00		
	Скандинавская ходьба 3 (км)		33.00	32.00	30.00		
2	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (кол-во раз)		2	5	8		
3	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи см)		-10	-8	-6		
<b>Испытания по выбору</b>							
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз) за 1 мин		4	6	14		
5	Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)		39.00	34.00	28.00		
	или смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км (мин, с)		39.00	35.00	29.00		
6	Плавание на 25(м)		3.00	2.40	2.30		

Дата \_\_\_\_\_

Судья центра тестирования \_\_\_\_\_