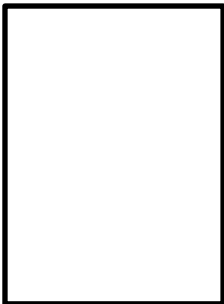


ЛИЧНАЯ КАРТОЧКА УЧАСТНИКА ТЕСТИРОВАНИЯ
 Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к Труд и Обороне» (ГТО)

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



V СТУПЕНЬ (от 16 до 17 лет)

ДЕВОЧКИ

№		Результат			Дата	Судья по виду
		—	Бронза (7)	Серебро (8)		
Обязательные испытания:						
1	Бег на 30 м (сек)		5,7	5,5	5,0	
	или бег на 60 м (сек)		10,5	10,1	9,3	
	или бег на 100м (сек)		17,6	17,2	16,0	
2	Бег на 2 км (мин, с)		12.00	11.20	9.50	
3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)		11	13	19	
	Стибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)		9	11	16	
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи см)		7	9	16	
Испытания по выбору:						
5	Челночный бег 3x10 (сек)		8,9	8,7	7,9	
6	Прыжок в длину с разбега (см)		285	300	345	
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		160	170	185	
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)		33	36	44	
8	Метание спортивного снаряда весом 500г (м)		13	16	20	
9	Бег на лыжах на 3 км (мин, сек)		20.00	19.00	17.00	
	Кросс на 3 км по пересеченной местности (мин, сек)		19.00	18.00	16.30	
10	Плавание на 50м (мин, сек)		1.28	1.18	1.02	

11	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10м (очки)		15	20	25		
11	Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой о стол или стойку, дистанция - 10м (очки)		18	25	30		
12	Самозащита без оружия (очки)		15-20	21-25	26-30		
13	Туристический поход с проверкой туристических навыков на дистанцию 10 км		10				

Дата _____

Судья центра тестирования _____