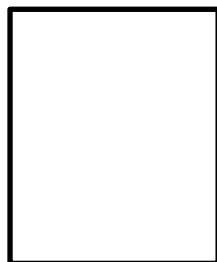


ЛИЧНАЯ КАРТОЧКА УЧАСТНИКА ТЕСТИРОВАНИЯ
 Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к Труд и Обороне» (ГТО)



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

МУЖЧИНЫ

V СТУПЕНЬ (от 16 до 17 лет)

№		Результат			Дата	Судья по виду
		—	Бронза (7)	Серебро (8)		
Обязательные испытания:						
1	Бег на 30 м (с)		4,9	4,7	4,4	
	или бег на 60 м (с)		8,8	8,5	8,0	
	или бег на 100 м (с)		14,6	14,3	13,4	
2	или бег на 3 км (мин, с)		15.00	14.30	12.40	
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)		9	11	14	
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)		27	31	42	
	или рывок гири 16кг (кол-во раз)		15	18	33	
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи см)		6	8	13	
Испытания по выбору:						
5	Челночный бег 3x10 (с)		7,9	7,6	6,9	
6	Прыжок в длину с разбега (см)		375	385	440	
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		195	210	230	
7	Метание спортивного снаряда весом 700г (м)		27	29	35	
8	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)		36	40	50	
9	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)		27.30	26.10	24.00	
	Кросс на 5 км по пересеченной Местности (мин, с)		26.30	25.30	23.30	
10	Плавание на 50м (мин, с)		1.15	1.05	0.50	

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 км				

Дата _____

Судья центра тестирования _____

