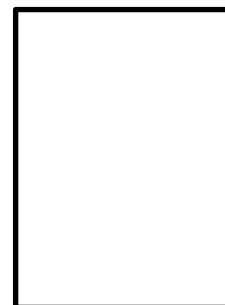


ЛИЧНАЯ КАРТОЧКА УЧАСТНИКА ТЕСТИРОВАНИЯ

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



VIII СТУПЕНЬ (от 40 до 44 лет)

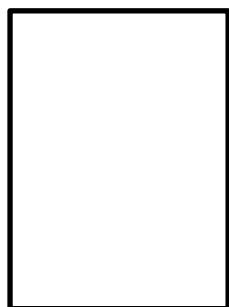
ЖЕНЩИНЫ

№		Результат			Дата	Судья по виду
		—	Бронза(5)	Серебро(5)		
Обязательные испытания						
1	Бег на 2 км (мин,с)		16.10	15.10	13.00	
2	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)		6	8	14	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)		3	5	10	
3	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи см)		+2	+4	+11	
Испытания по выбору						
4	Бег на 30 м		8,5	7,9	6,2	
	Или бег на 60 м		13,8	13,2	11,5	
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)		14	16	25	
6	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)		22.30	20.50	18.00	
	или кросс по пересеченной местности на 2 км (мин, с)		17.00	16.00	13.30	
7	Плавание на 50 м (мин,с)		1.38	1.28	1.15	
8	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10м (очки)		13	16	22	
	Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой о стол или стойку, дистанция - 10м (очки)		16	21	27	
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

VIII СТУПЕНЬ (от 40 до 44 лет)

№		Результат			Дата	Судья по виду
		—	Бронза5	Серебро5		
Обязательные испытания						
1	Бег на 2 км (мин,с)		13.00	12.00	10.00	
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)		4	6	9	
	Рывок гири 16 кг (кол-во раз)		14	17	28	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)		13	17	28	
3	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи см)		+1	+3	+9	
Испытания по выбору						
4	Бег на 30 м		7,9	7,3	5,6	
	Или бег на 60 м		12,8	12,0	9,6	
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)		22	27	35	
6	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)		37.00	34.40	28.10	
	или кросс по пересеченной местности на 3 км (мин, с)		22.00	20.30	16.30	
7	Плавание на 50 м (мин,с)		1.20	1.10	1.00	
8	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10м (очки)		13	16	25	
	Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой о стол или стойку, дистанция - 10м (очки)		16	21	30	
9	Туристический поход с проверкой туристических навыков		Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 5 км			

Дата _____

Судья центра тестирования _____