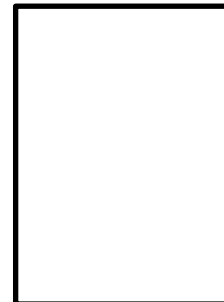


ЛИЧНАЯ КАРТОЧКА УЧАСТНИКА ТЕСТИРОВАНИЯ
 Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к Труд и Обороне» (ГТО)

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 45 до 49 лет)

ЖЕНЩИНЫ

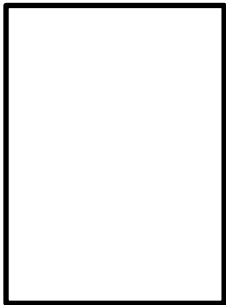
№		Результат			Дата	Судья по виду
		—	Бронза(5)	Серебро(5)		
Обязательные испытания						
1	Бег на 2 км (мин,с)		17.20	16.10	13.40	
2	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)		4	6	12	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)		3	5	9	
3	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи см)		2	4	10	
Испытания по выбору						
4	Бег на 30 м		8,7	8,2	6,5	
	Или бег на 60 м		14,9	14,0	11,6	
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)		10	12	21	
6	Бег на лыжах на 2 км (мин, сек)		23.50	22.30	19.30	
	или кросс по пересеченной местности на 2 км (мин, с)		18.00	17.00	14.30	
7	Плавание на 50 м (мин,с)		1.40	1.30	1.20	
8	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10м (очки)		10	13	20	
	Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой о стол или стойку, дистанция - 10м (очки)		13	18	25	
9	Туристический поход с проверкой туристических навыков		Туристский поход с проверкой туристических навыков на дистанцию 5 км			

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

VIII СТУПЕНЬ (от 45 до 49 лет)

№		Результат			Дата	Судья по виду
		—	Бронза 5	Серебро 5		
Обязательные испытания						
1	Бег на 2 км (мин,с)		13.20	12.15	10.30	
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)		3	5	8	
	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см		7	10	18	
	Рывок гири 16 кг (кол-во раз)		9	11	23	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)		11	15	27	
3	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи см)		0	+2	+8	
Испытания по выбору						
4	Бег на 30 м		8,1	7,6	6,0	
	Или бег на 60 м		14,4	13,5	11,1	
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)		19	24	31	
6	Бег на лыжах на 5 км (мин, сек)		40.00	37.00	31.00	
	или кросс по пересеченной местности на 3 км (мин, с)		23.00	21.00	17.00	
7	Плавание на 50 м (м,с)		1.25	1.15	1.05	

8	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10м (очки)		10	13	25		
8	Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой о стол или стойку, дистанция - 10м (очки)		13	18	30		
9	Туристический поход с проверкой туристических навыков		Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 5 км				

Дата _____

Судья центра тестирования _____