**ЦЕНТР ТЕСТИРОВАНИЯ ВФСК ГТО**

**КИРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

**ЛИЧНАЯ КАРТОЧКА УЧАСТНИКА ТЕСТИРОВАНИЯ**

**\_\_\_\_\_ОУ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО полностью) (ID-номер)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, **5 (ю)** ступень

(дата рождения)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п.п. |  | дата | результат | Подпись судьи по виду |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | |
|  | Бег 100м (с) |  |  |  |
|  | Бег 2000м (мин, с) |  |  |  |
| Бег 3000м (мин, ) |  |  |  |
|  | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) |  |  |  |
| или рывок гири16кг (кол-во раз) |  |  |  |
|  | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимн.скамье (см) |  |  |  |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | |
|  | Лыжный кросс 5 км (мин, с) |  |  |  |
|  | Плавание 50м (мин,с) |  |  |  |
|  | Прыжок в длину с места (см) |  |  |  |
| Прыжок в длину с разбега (см) |  |  |  |
|  | Метание мяча спортивного снаряда весом 700г (м) |  |  |  |
|  | Поднимание туловища из положения лежа на спине(кол-во раз за 1мин ) |  |  |  |
|  | Стрельба из пневматической винтовки с 10 м (очки) |  |  |  |
| Стрельба из электронного оружия  с 10 м (очки) |  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Главный судья Центра тестирования | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |