

**1 ступень  
юноши**

Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение  
«Центр физической культуры и спорта «Нарвская застава»  
Центр тестирования ВФСК ГТО  
Пр.Народного Ополчения д.24 стадион «Штурм»(812) 377-58-83

**ЛИЧНАЯ КАРТОЧКА УЧАСТНИКА ТЕСТИРОВАНИЯ**

ОУ № \_\_\_\_\_

Фамилия																				
Имя																				
Отчество																				

(ID-номер) \_\_\_\_\_

Дата рождения \_\_\_\_\_

Кол-во полных лет на момент сдачи тестов \_\_\_\_\_

Контактный телефон \_\_\_\_\_

Фото  
участника  
тестирования

№	Испытания(тесты)	Дата	Результат	Подпись судьи
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>				
1	Челночный бег 3x10 м (с)			
	или бег на 30 м (с)			
2	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)			
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)			
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)			
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)			
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>				
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)			
6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий)			
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)			
8	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)			
	или смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин, с)*			
	Плавание на 25 м (мин, с)			
Необходимое кол-во нормативов для получения знака		золото – 7	серебро – 6	бронза – 6

\*Кросс по пересеченной местности сдается в случае невозможности проведения бега на лыжах по погодным условиям

Допуск врача с указанием  
мед. учреждения и даты допуска \_\_\_\_\_

Главный судья центра тестирования \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)