9 ступень мужчины

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

ЛИЧНАЯ КАРТОЧКА УЧАСТНИКА ТЕСТИРОВАНИЯ

Фото участника тестирования

Организация _____

Фамилия																					
Имя																					
Отчество																					

(ID-номер)_____ _____
Дата рождения_____
Кол-во полных лет на момент сдачи тестов_____
Контактный телефон _____***50-54 / 55-59***

№ п/п	Испытания(тесты)	Дата	Результат	Подпись судьи по виду
	Обязательные испытания (тесты)			
1	Бег на 2000 м (мин, с)			
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)			
	или рывок гири 16 кг (кол-во раз)			
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)			
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)			
	Испытания (тесты) по выбору			
4	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)			
5	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)			
	или кросс 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) *			
6	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом			
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»			
7	Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)			
8	Туристический поход с проверкой турист. навыков (5км)			
9	Плавание на 50 м (мин, с)			
Необходимое кол-во нормативов для получения знака		**золото – 7**	**серебро – 5**	**бронза -5**

****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 (_____) (_____)