11 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

Фото участника тестирования

ЛИЧНАЯ КАРТОЧКА УЧАСТНИКА ТЕСТИРОВАНИЯ

Организация _____

Фамилия																					
Имя																					
Отчество																					

(ID-номер)_____ _____
Дата рождения_____
Кол-во полных лет на момент сдачи тестов_____
Контактный телефон _____***70 лет и старше***

№п/п	*Испытания(тесты)*	*Дата*	*Результат*	*Подпись судьи по виду*
	Обязательные испытания (тесты)			
1	Смешанное передвижение 2(км)			
	или скандинавская ходьба 3(км)			
2	Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (кол-во раз)			
3	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимн.скамье (от уровня скамьи-см)			
	Испытания (тесты) по выбору			
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)			
5	Передвижение на лыжах на 3 км (мин, сек)			
	или смешанное передвижение по пересеченной местности 3 км (мин, сек)*			
6	Плавание на 25 м (мин, сек)			
	Необходимое кол-во нормативов для получения знака	**золото – 5**	**серебро – 4**	**бронза -4**

****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 (_____) (_____)