3 ступень девушки

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

ОУ № _____

Фамилия																					
Имя																					
Отчество																					

(ID-номер)_____ _____ _____

Дата рождения _____

Кол-во полных лет на момент сдачи тестов _____

Контактный телефон _____

№	*Испытания (тесты)*	*Дата*	*Результат*	*Подпись судьи*
	Обязательные испытания (тесты)			
1	Бег на 30 м (с)			
	или бег на 60 м (с)			
2	Бег на 1500 м (мин, с)			
	или бег на 2000 м (мин, с)			
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)			
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)			
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)			
	Испытания (тесты) по выбору			
5	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)			
	или кросс 3 км (бег по пересеченной местности (мин, с) **			
6	Плавание на 50 м (мин, с)			
7	Прыжок в длину с разбега (см)			
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)			
8	Челночный бег 3х10 м (с)			
9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)			
10	Метание мяча весом 150 г (м)			
11	Туристический поход с проверкой туристических навыков(5км)			
12	Стрельба из положения сидя с опорой о стол и с упора для винтовки, с 10 м из пневматической винтовки с открытым прицелом			
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»			
	Необходимое кол-во нормативов для получения знака	**золото – 8**	**серебро – 7**	**бронза -7**

*****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 (_____) (_____)