

4 ступень
девушки

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

<i>№п/п</i>	<i>Испытания(тесты)</i>	<i>Дата</i>	<i>Результат</i>	<i>Подпись судьи</i>
Обязательные испытания (тесты)				
1	Бег на 30 м (с)			
	или бег на 60 м (с)			
2	Бег на 2000 м (мин, с)			
3	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)			
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)			
Испытания (тесты) по выбору				
5	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)			
	или кросс 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) **			
6	Плавание на 50 м (мин, с)			
7	Метание мяча весом 150 г (м)			
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)			
9	Прыжок в длину с разбега (см)			
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)			
10	Челночный бег 3x10 м (с)			
11	Туристический поход с проверкой турист.навыков (10км)			
12	Самозащита без оружия(очки)			
13	Стрельба из положения сидя или стоя, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом			
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»			
Необходимое кол-во нормативов для получения знака золото – 9 серебро – 8 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 (_____) (_____)