

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

№п/п	Испытания(тесты)	Дата	Результат	Подпись судьи
Обязательные испытания (тесты)				
1	Бег на 30 м (с)			
	Бег на 60 м (с)			
	Бег на 100 м (с)			
2	Бег на 2000 м (мин, с)			
3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)			
	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	Челночный бег 3x10 м (с)			
6	Прыжок в длину с разбега (см)			
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)			
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин)			
8	Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)			
9	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)			
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) **			
10	Туристический поход с проверкой турист.навыков (10км)			
11	Самозащита безоружия (очки)			
12	Плавание на 50 м (мин, с)			
13	Стрельба из положения сидя или стоя, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом			
	Стрельба 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 (_____) (_____)