6 ступень
женщины *25-29*

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 № (организация)*_____**

Фамилия																					
Имя																					
Отчество																					

***(ID-номер)*_____ _____ _____**
***Дата рождения* _____**
***Кол-во полных лет на момент сдачи тестов* _____**
***Контактный телефон* _____**

№ п/п	*Испытания (тесты)*	*Дата*	*Результат*	*Подпись судьи по виду*
	Обязательные испытания (тесты)			
1	Бег на 30 м (с)			
	или бег на 60 м (с)			
	или бег на 100 м (с)			
2	Бег на 2000 м (мин, с)			
3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (ко-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 спортивного снаряда весом 500 г (м)			
8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)			
9	Челночный бег 3х10 м (с)			
10	Поднимание туловища из положения лежа на спине(количество раз за 1 мин)			
11	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»			
12	Самозащита без оружия (очки)			
13	Туристический поход с проверкой тур. навыков (15 км)			
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 (_____) (_____)