8 ступень женщины

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

ЛИЧНАЯ КАРТОЧКА УЧАСТНИКА ТЕСТИРОВАНИЯ

Фото участника тестирования

Организация _____

Фамилия																					
Имя																					
Отчество																					

(ID-номер)_____ _____ _____

Дата рождения_____

Кол-во полных лет на момент сдачи тестов_____

Контактный телефон _____ ***40-44 / 45-49***

№п/п	***Испытания(тесты)***	***Дата***	***Результат***	***Подпись судьи по виду***
	Обязательные испытания (тесты)			
1	Бег на 2000 м (мин, с)			
2	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)			
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)			
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)			
	Испытания (тесты) по выбору			
4	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)			
	или кросс 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) **			
5	Плавание 50 (м) (мин, с)			
6	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)			
7	Туристический поход с проверкой турист.навыков (5км)			
8	Бег на 30 м (с)			
	или бег на 60 м (с)			
9	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, 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 – 7**	**серебро – 5**	**бронза -5**

*****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 (_____) (_____)