11 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 _____ ***70 лет и старше***

№ п/п	*Испытания(тесты)*	*Дата*	*Результат*	*Подпись судьи по виду*
	Обязательные испытания (тесты)			
1	Смешанное передвижение 2(км)			
	или скандинавская ходьба 3(км)			
2	Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (кол-во раз)			
3	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимн.скамье (от уровня скамьи-см)			
	Испытания (тесты) по выбору			
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)			
5	Передвижение на лыжах 2 км (мин, сек)			
	или смешанное передвижение по пересеченной местности 2 км (мин, сек) **			
6	Плавание на 25 м (мин, сек)			
Необходимое кол-во нормативов для получения знака		**золото – 5**	**серебро – 4**	**бронза -4**

*****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 (_____) (_____)