1 ступень девушки

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 № _____

Фамилия																				
Имя																				
Отчество																				

(ID-номер)_____ _____ _____

Дата рождения _____

Кол-во полных лет на момент сдачи тестов _____

Контактный телефон _____

№	*Испытания (тесты)*	*Дата*	*Результат*	*Подпись судьи*
	Обязательные испытания (тесты)			
1	Челночный бег 3х10 м (с)			
	или бег на 30 м (с)			
2	Смешанное передвижение на 1000 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	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)			
6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий)			
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)			
8	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)			
	или смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин, с) **			
9	Плавание на 25 м (мин, с)			
Необходимое кол-во нормативов для получения знака		**золото – 7**	**серебро – 6**	**бронза -6**

*****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 _____ *(*_____*)*