

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

№	Испытания(тесты)	Дата	Результат	Подпись судьи
Обязательные испытания (тесты)				
1	Бег на 30 м (с)			
	или бег на 60 м (с)			
2	Бег 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	Челночный бег 3x10 м (с)			
6	Прыжок в длину с разбега (см)			
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)			
7	Метание мяча весом 150 г (м)			
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)			
9	Плавание на 50 м (мин, с)			
10	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)			
	или кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) **			
Необходимое кол-во нормативов для получения знака золото – 8 серебро – 7 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 (_____) (_____)