

ЛИЧНАЯ КАРТОЧКА УЧАСТНИКА ТЕСТИРОВАНИЯ
ОУ № _____

Фото
участника
тестирования

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	Бег на 30 м (с)			
	или бег на 60 м (с)			
2	Бег на 1500 м (мин, с)			
	или бег на 2000 м (мин, с)			
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)			
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)			
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)			
Испытания (тесты) по выбору				
5	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)			
	или кросс 3 км (бег по пересеченной местности (мин, с) *			
6	Плавание на 50 м (мин, с)			
7	Прыжок в длину с разбега (см)			
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)			
8	Челночный бег 3x10 м (с)			
9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)			
10	Метание мяча весом 150 г (м)			
11	Туристический поход с проверкой туристических навыков(5км)			
12	Стрельба из положения сидя с опорой о стол и с упора для винтовки, с 10 м из пневматической винтовки с открытым прицелом			
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»			
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 (_____) (_____)