

**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 \_\_\_\_\_

№п/п	Испытания(тесты)	Дата	Результат	Подпись судьи
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>				
1	Бег на 30 м (с)			
	или бег на 60 м (с)			
	или бег на 100 м (с)			
2	Бег на 3000 м (мин, с)			
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)			
	или рывок гири 16 кг (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)			
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>				
5	Челночный бег 3x10 м (с)			
6	Прыжок в длину с разбега (см)			
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)			
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин)			
8	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)			
9	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)			
	или кросс на 5 км(бег по пересеченной местности) (мин, с) *			
10	Туристический поход с проверкой турист.навыков (10км)			
11	Самозащитабездоружия (очки)			
12	Плавание на 50 м (мин, с)			
13	Стрельба из положения сидя или стоя, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом			
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо«электронного оружия»			
<b>Необходимое кол-во нормативов для получения знака золото – 9 серебро – 8 бронза -7</b>				

\*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 ( \_\_\_\_\_ ) ( \_\_\_\_\_ )