7 ступень мужчины

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

Организация _____

Фамилия																					
Имя																					
Отчество																					

(ID-номер)_____ _____
Дата рождения_____
Кол-во полных лет на момент сдачи тестов_____
Контактный телефон _____ ***30-34 / 35-39***

№п/п	*Испытания(тесты)*	*Дата*	*Результат*	*Подпись судьи*
	Обязательные испытания (тесты)			
1	Бег на 30 м (с)			
	или бег на 60 м (с)			
2	Бег на 3000 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 (кол-во раз)			
	или рывок гири 16 кг (количество раз)			
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)			
	Испытания (тесты) по выбору			
5	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)			
	или кросс 5 км(бег по пересеченной местности) (мин, с) *			
6	Плавание на 50 м (мин, с)			
7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)			
8	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)			
9	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)			
10	Туристический поход с проверкой турист.навыков (10км)			
11	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом			
	или изпневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»			
	Необходимое кол-во нормативов для получения знака	**золото – 8**	**серебро – 7**	**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 (_____) (_____)