

ЛИЧНАЯ КАРТОЧКА УЧАСТНИКА ТЕСТИРОВАНИЯ

Организация _____

Фамилия																						
Имя																						
Отчество																						

(ID-номер) _____

Дата рождения _____

Кол-во полных лет на момент сдачи тестов _____

Контактный телефон _____ **40-44 / 45-49**Фото
участника
тестирования

№ п/п	Испытания(тесты)	Дата	Результат	Подпись судьи по виду
	Обязательные испытания (тесты)			
1	Бег на 2000 м (мин, с)			
2	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)			
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)			
	Испытания (тесты) по выбору			
4	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)			
	или кросс 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) *			
5	Плавание на 50 м (мин, с)			
6	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)			
7	Туристический поход с проверкой турист. навыков (5км)			
8	Бег на 30 м (с)			
	или бег на 60 м (с)			
9	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом			
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»			
Необходимое кол-во нормативов для получения знака		золото – 7	серебро – 5	бронза -5

*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 (_____) (_____)