

Образец личной карточки участника ГТО. Ступень VI

Центр тестирования ВФСК ГТО
Населенный пункт г. Энск

ЛИЧНАЯ КАРТОЧКА УЧАСТНИКА ТЕСТИРОВАНИЯ

Ф. И. О. (полностью): *Баренцев Михаил Иванович*

УИН: *21001234562*

Дата рождения: *02.01.2003*

Пол: *мужской*

Наименование места учебы (работы): *МБОУ «Средняя школа № 1»*

Ступень и возрастная группа: *шестая, от 18 до 29 лет включительно*

Нагрудный номер участника (при наличии): –

Спортивное звание (при наличии): –

Почетное спортивное звание (при наличии): –

Спортивный разряд с указанием вида спорта, но не ниже «второго юношеского спортивного разряда» (при наличии): –





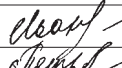

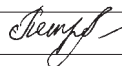
ОТЧЕТНЫЙ ПЕРИОД

Отчетный период выполнения участниками нормативов ГТО – с 1 января по 31 декабря (приказ Минспорта от 28.01.2016 № 54).

Это время, за которое школьник может выполнить испытания ГТО.

Другими словами, это период годности выполненных нормативов ГТО

№ п/п	Наименование испытаний	Результат	Дата	Подпись спортивного судьи
Обязательные испытания (тесты)				
1	Бег на 30 м (с),	4.8	06.02.2021	<i>Скворцов</i>
	или бег на 60 м (с),			
	или бег на 100 м (с)			
2	Бег на 2000 м (мин, с)*			<i>Скворцов</i>
	Бег на 3000 м (мин, с)**	14.30	15.05.2021	
3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)*			<i>Скворцов</i>
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз),**	10	13.02.2021	
	или сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на полу (количество раз),			
	или рывок гири 16 кг (количество раз)**			
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	13.02.2021	<i>Скворцов</i>
Испытания (тесты) по выбору				
5	Челночный бег 3 × 10 м (с)	8.0	20.02.2021	<i>Скворцов</i>

№ п/п	Наименование испытаний	Результат	Дата	Подпись спортивного судьи
6	Прыжок в длину с разбега (см)	210	20.02.2021	
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)			
7	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)**	33	20.02.2021	
	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)*			
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	33	06.02.2021	
9	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)*			
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)**	27.00	30.01.2021	
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)*			
	или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)**			
10	Плавание на 50 м (мин, с)	1.10	16.01.2021	
11	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	23.01.2021	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»			
12	Самозащита без оружия (очки)	15	23.01.2021	
13	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 15 км (количество очков)			

* Испытания (тесты) только для женщин.

** Испытания (тесты) только для мужчин.