

## Образец личной карточки участника ГТО. Ступень IV

Центр тестирования ВФСК ГТО  
Населенный пункт г. Энгс

### УНИКАЛЬНЫЙ ИДЕНТИФИКАЦИОН- НЫЙ НОМЕР

Каждому участнику присваивается личный уникальный идентификационный номер (УИН). Для этого школьнику нужно зарегистрироваться на сайте [gto.ru](http://gto.ru) (приказ Минспорта от 28.01.2016 № 54)

### ЛИЧНАЯ КАРТОЧКА УЧАСТНИКА ТЕСТИРОВАНИЯ

Ф. И. О. (полностью): *Лебедев Андрей Романович*

УИН: *21001234564*

Дата рождения: *02.01.2006*

Пол: *мужской*

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

Ступень и возрастная группа: *четвертая, от 13 до 15 лет включительно*


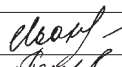

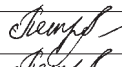

Нагрудный номер участника (при наличии): —

Спортивное звание (при наличии): —

Почетное спортивное звание (при наличии): —

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

№ п/п	Наименование испытаний	Результат	Дата	Подпись спортивного судьи
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>				
1	Бег на 30 м (с)	5.3	06.02.2021	<i>Судья</i>
	или бег на 60 м (с)			
2	Бег на 2000 м (мин, с)	10.00	15.05.2021	<i>Судья</i>
	или бег на 3000 м (мин, с)*			
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)*	6	13.02.2021	<i>Судья</i>
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)			
	или сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на полу (количество раз)			
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+4	13.02.2021	<i>Судья</i>
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>				
5	Челночный бег 3 × 10 м (с)	8.1	20.02.2021	<i>Судья</i>
6	Прыжок в длину с разбега (см)	340	20.02.2021	<i>Судья</i>
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)			
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	20.03.2021	<i>Судья</i>
8	Метание мяча весом 150 г (м)	30	20.02.2021	<i>Судья</i>

№ п/п	Наименование испытаний	Результат	Дата	Подпись спортивного судьи
9	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	18.50	30.01.2021	
	или бег на лыжах на 5 км (мин, с)*			
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)			
10	Плавание на 50 м (мин, с)	1.25	06.03.2021	
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	13.03.2021	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»			
12	Самозащита без оружия (очки)	15	13.03.2021	
13	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество очков)	3	25.05.2021	

\* Испытания (тесты) только для мужчин.