

Образец личной карточки участника ГТО. Ступень I

Центр тестирования ВФСК ГТО
Населенный пункт г. Энгс

ЛИЧНАЯ КАРТОЧКА УЧАСТНИКА ТЕСТИРОВАНИЯ

СТУПЕНЬ

Чтобы определить ступень участника, подсчитайте количество полных лет школьника: от 6 до 8 лет – первая ступень; от 9 до 10 лет – вторая; от 11 до 12 лет – третья; от 13 до 15 лет – четвертая; от 16 до 17 лет – пятая; от 18 до 29 лет – шестая

Ф. И. О. (полностью): *Лебедева Алла Романовна*

УИН: *21001234567*

Дата рождения: *02.01.2013*

Пол: *женский*

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

Ступень и возрастная группа: *первая, от 6 до 8 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
Обязательные испытания (тесты)				
1	Челночный бег 3 × 10 м (с)	10.6	06.02.2021	<i>Алла Лебедева</i>
	или бег на 30 м (с)			
2	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	7.35	15.05.2021	<i>Алла Лебедева</i>
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)*			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	4	13.02.2021	<i>Алла Лебедева</i>
	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)	+3	13.02.2021	<i>Алла Лебедева</i>
Испытания (тесты) по выбору				
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	105	20.02.2021	<i>Алла Лебедева</i>
6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	1	20.02.2021	<i>Алла Лебедева</i>
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	18	20.03.2021	<i>Алла Лебедева</i>
8	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	11.00	30.01.2021	<i>Алла Лебедева</i>
	или смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин, с)			
9	Плавание на 25 м (мин, с)	03.00	06.03.2021	<i>Алла Лебедева</i>

* Испытания (тесты) только для мужчин.