

Образец личной карточки участника ГТО. Ступень V

Центр тестирования ВФСК ГТО
Населенный пункт г. Энгс

ЛИЧНАЯ КАРТОЧКА УЧАСТНИКА ТЕСТИРОВАНИЯ

Ф. И. О. (полностью): *Моисеев Олег Александрович*

УИН: *21001234563*

Дата рождения: *02.01.2004*

Пол: *мужской*

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

Ступень и возрастная группа: *пятая, от 16 до 17 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): —

СРОКИ СДАЧИ НОРМАТИВОВ

Предусмотрите сроки подготовки и сдачи обязательных нормативов комплекса ГТО для выпускников до конца марта. Так школьник сможет получить в июне – июле знаки отличия и использовать их для поступления. Ведь процедура оформления документов и изготовления знаков занимает 2–3 месяца

№ п/п	Наименование испытаний	Результат	Дата	Подпись спортивного судьи
Обязательные испытания (тесты)				
1	Бег на 30 м (с),	4.9	06.02.2021	<i>Судья</i>
	или бег на 60 м (с),			
	или бег на 100 м (с)			
2	Бег на 2000 м (мин, с)*			<i>Судья</i>
	Бег на 3000 м (мин, с)**	15.00	15.05.2021	
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз),**	9	13.02.2021	<i>Судья</i>
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз),*			
	или рывок гири 16 кг (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)	+6	13.02.2021	<i>Судья</i>
Испытания (тесты) по выбору				
5	Челночный бег 3 × 10 м (с)	7.9	20.02.2021	<i>Судья</i>
6	Прыжок в длину с разбега (см)	375	20.02.2021	<i>Судья</i>
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)			

№ п/п	Наименование испытаний	Результат	Дата	Подпись спортивного судьи
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)			
8	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)**	27	20.02.2021	
	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)*			
9	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)*			
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с),**	27.30	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)			
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			
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»			
12	Самозащита без оружия (очки)			
13	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество очков)			

* Испытания (тесты) только для женщин.

** Испытания (тесты) только для мужчин.