

Образец личной карточки участника ГТО. Ступень III

Центр тестирования ВФСК ГТО
Населенный пункт г. Энск

ЛИЧНАЯ КАРТОЧКА УЧАСТНИКА ТЕСТИРОВАНИЯ

Ф. И. О. (полностью): *Комарина Маргарита Викторовна*
УИН: *21001234565*

Дата рождения: *02.01.2009*

Пол: *женский*

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

Ступень и возрастная группа: *третья, от 11 до 12 лет включительно*

Нагрудный номер участника (при наличии): —

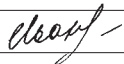





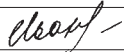
Спортивное звание (при наличии): —



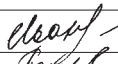
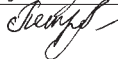

Почетное спортивное звание (при наличии): —

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

ВОЗРАСТ УЧАСТНИКА

Наличие возрастных ступеней комплекса ГТО предполагает, что результаты, как и сами нормативные показатели, актуальны лишь в пределах возрастной ступени. Поэтому при переходе участника по возрасту в следующую ступень результаты предыдущей архивируются. А участник будет выполнять испытания текущей возрастной ступени по другим показателям и, возможно, другим нормативам

№ п/п	Наименование испытаний	Результат	Дата	Подпись спортивного судьи
Обязательные испытания (тесты)				
1	Бег на 30 м (с)	5.3	06.02.2021	
	или бег на 60 м (с)			
2	Бег на 1500 м (мин, с)	7.14	15.05.2021	
	или бег на 2000 м (мин, с)			
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз),*			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз),			
	или сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на полу (количество раз)	14	13.02.2021	
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+13	13.02.2021	
Испытания (тесты) по выбору				
5	Челночный бег 3 × 10 м (с)	8.2	20.02.2021	
6	Прыжок в длину с разбега (см)			
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	165	20.02.2021	
7	Метание мяча весом 150 г (м)	22	20.02.2021	

№ п/п	Наименование испытаний	Результат	Дата	Подпись спортивного судьи
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	40	20.03.2021	
9	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	13.30	30.01.2021	
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности (мин, с)			
10	Плавание на 50 м (мин, с)	1.05	06.03.2021	
11	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	20	13.03.2021	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»			
12	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 5 км (количество очков)	7	25.05.2021	

* Испытания (тесты) только для мужчин.