|  |  |
| --- | --- |
| **Центр тестирования ВФСК ГТО** **МАУ «ГС «АВАНГАРД»** | Московская область, г.Домодедово, ул. 2-я Коммунистическая, 2E-mail: gto.dmd@mail.ruТел: 8(496)792-44-28 |

**КАРТОЧКА УЧАСТНИКА ТЕСТИРОВАНИЯ ВФСК ГТО** **5 ступень (16-17 лет)**

ДАТА ВЫПОЛНЕНИЯ « » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_\_г.

ФИО Дата рождения

УИН\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Учреждение\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Испытания (тесты) | Результат выполнения | ФИО, подпись судьи |
| *Обязательные испытания (тесты)* |
| 1(любое одно)  | Бег на 30 м |  |  |
| Бег на 60 м |  |  |
| Бег на 100 м |  |  |
| 2 (любое одно) | Бег на 2 км *(девушки)* |  |  |
| Бег на 3 км *(юноши)* |  |  |
| 3 (любое одно) | Подтягивание из виса лежа на высокой перекладине*(юноши)* |  |  |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине*(девушки)* |  |  |
| Рывок гири 16 кг *(юноши)* |  |  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу |  |  |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье |  |  |
| Испытания (тесты) по выбору |
| 5 | Челночный бег 3х10 м |  |  |
| 6 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами |  |  |
| 7 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 минуту)  |  |  |
| 8 | Метание спортивного снаряда весом 700 г *(юноши)* |  |  |
|  | Метание спортивного снаряда весом 500 г *(девушки)* |  |  |
| 9 (любое одно) | Бег на лыжах на 3 км *(девушки)* |  |  |
| Бег на лыжах 5 км *(юноши)* |  |  |
| Кросс на 3 км по пересеченной местности *(девушки)* |  |  |
| Кросс на 5 км по пересеченной местности *(юноши)* |  |  |
| 10 | Плавание 50 м |  |  |
| 11 | Стрельба из пневматической винтовки |  |  |
| 12 | Самозащита без оружия |  |  |

***Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК ГТО***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Бронзовый знак*** | ***Серебряный знак*** | ***Золотой знак*** |
| *4 обязательных + 3 по выбору* | *4 обязательных + 4 по выбору* | *4 обязательных + 5 по выбору* |

*Без выполнения обязательных нормативов, остальные не суммируются.*

*По окончанию тестирования карточку передать в Центр тестирования.*