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

**КАРТОЧКА УЧАСТНИКА ТЕСТИРОВАНИЯ ВФСК ГТО** **7 ступень (30-39 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 *(женщины)* |  |  |
| Бег на 3 км *(мужчины)* |  |  |
| 3  (любое одно) | Подтягивание из виса лежа на высокой перекладине *(мужчины)* |  |  |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине  *(женщины)* |  |  |
| Рывок гири 16 кг *(мужчины)* |  |  |
| 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 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами |  |  |
| 6 | Поднимание туловища из положения лежа на спине  (кол-во раз за 1 минуту) |  |  |
| 7 | Метание спортивного снаряда весом 700 г *(мужчины)* |  |  |
|  | Метание спортивного снаряда весом 500 г *(женщины)* |  |  |
| 8  (любое одно) | Бег на лыжах на 3 км *(женщины)* |  |  |
| Бег на лыжах 5 км *(мужчины)* |  |  |
| Кросс на 3 км по пересеченной местности *(женщины)* |  |  |
| Кросс на 5 км по пересеченной местности *(мужчины)* |  |  |
| 9 | Плавание 50 м |  |  |
| 10 | Стрельба из пневматической винтовки |  |  |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Бронзовый знак*** | ***Серебряный знак*** | ***Золотой знак*** |
| *4 обязательных + 2 по выбору* | *4 обязательных + 3 по выбору* | *4 обязательных + 4 по выбору* |

*Без выполнения обязательных нормативов, остальные не суммируются.*

*По окончанию тестирования карточку передать в Центр тестирования.*