|  |  |
| --- | --- |
| **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** **9 ступень (50-59 лет)**

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

ФИО Дата рождения

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Испытания (тесты) | Результат выполнения | ФИО,  подпись судьи |
| *Обязательные испытания (тесты)* | | | |
| 1 | Бег на 2 км |  |  |
| 2  (любое одно) | Подтягивание из виса лежа на высокой перекладине *(мужчины)* |  |  |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине |  |  |
| Рывок гири 16 кг  *(мужчины)* |  |  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу |  |  |
| 3 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье |  |  |
| Испытания (тесты) по выбору | | | |
| 4 | Скандинавская ходьба на 3 км |  |  |
| 5 | Поднимание туловища из положения лежа на спине  (кол-во раз за 1 минуту) |  |  |
| 6  (любое одно) | Бег на лыжах на 2 км  *(женщины)* |  |  |
| Бег на лыжах 5 км  *(мужчины)* |  |  |
| Кросс на 2 км по пересеченной местности  *(женщины)* |  |  |
| Кросс на 3 км по пересеченной местности  *(мужчины)* |  |  |
| 7 | Плавание 50 м |  |  |
| 8 | Стрельба из электронного оружия |  |  |

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

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

*Без выполнения обязательных нормативов, остальные не суммируются.*

*По окончанию тестирования карточку передать в Центр тестирования.*