|  |  |
| --- | --- |
| **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** **10 ступень (60-69 лет)**

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

ФИО Дата рождения

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Испытания (тесты) | Результат выполнения | ФИО,  подпись судьи |
| *Обязательные испытания (тесты)* | | | |
| 1 (любое одно) | Смешанное передвижение 2 км |  |  |
| Скандинавская ходьба на 3 км |  |  |
| 2 | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью |  |  |
| 3 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье |  |  |
| Испытания (тесты) по выбору | | | |
| 4 | Поднимание туловища из положения лежа на спине  (кол-во раз за 1 минуту) |  |  |
| 5  (любое одно) | Передвижение на лыжах 2 км  *(женщины)* |  |  |
| Передвижение на лыжах 3 км  *(мужчины)* |  |  |
| Смешанное передвижение по пересеченной местности  на 2 км *(женщины)* |  |  |
| Смешанное передвижение по пересеченной местности  на 3 км (*мужчины)* |  |  |
| 6 | Плавание 25 м |  |  |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Бронзовый знак*** | ***Серебряный знак*** | ***Золотой знак*** |
| *3 обязательных + 1 по выбору* | *3 обязательных + 1 по выбору* | *3 обязательных + 2 по выбору* |

*Без выполнения обязательных нормативов, остальные не суммируются.*

*По окончанию тестирования карточку передать в Центр тестирования.*