|  |  |
| --- | --- |
| **Карточка участника ВФСК ГТО**  **Дата выполнения тестов**:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  **нагрудный номер**:\_\_\_\_\_  **УИН (ID)**:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  **ФИО (полностью)**:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  **Тренер**:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  **Вид спорта**:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  **Группа (СО; НП; ТЭ)**: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  **Спортивная школа**:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  **Полных лет**: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **Ступень**:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  **Медосмотр (справка, заявка)**:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   1. **Подтягивание из виса на высокой перекладине**   (кол. раз)\_\_\_\_\_  2**. Рывок гири 16 кг** (кол. раз)\_\_\_\_\_  3**. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу**  (кол. раз)\_\_\_\_\_  4. **Подтягивание из виса на низкой (90 см) перекладине** (кол. раз)\_\_\_\_\_  5. **Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье** (см, +, -)\_\_\_\_\_  6. **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами** \_\_\_\_\_\_\_\_\_ см  7. **Поднимание туловища из пол. лежа на спине**  (кол. раз за 1 мин)\_\_\_\_\_  8. **СТРЕЛЬБА из пневм. винтовки** (очки)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  **СТРЕЛЬБА из электронного оружия**\_\_\_\_\_\_\_\_  9. **ПЛАВАНИЕ 50 М**, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(мин,с)  **ПЛАВАНИЕ 25 М**, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(мин,с)  10. **БЕГ** \_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  11. **БЕГ** \_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  12. **БЕГ** \_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  13. **БЕГ** \_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | **Карточка участника ВФСК ГТО**  Дата выполнения тестов: **27.10.2018**  Нагрудный номер: **выдадут**!!!  УИН(ID): **18-23-777 77 77**  ФИО(полностью) **Иванов Иван Иванович**  Тренер **Чирикова Н.А.**  Вид спорта **Волейбол**  Группа (СО; НП; ТЭ) **СО-1**  Спортивная школа **ДЮСШ № 10**  Полных лет  **8** Ступень **I**  Медосмотр (справка, заявка)  **+/-**  1.Подтягивание из виса на высокой перекладине  (кол. раз)\_\_\_\_\_  2.Рывок гири 16 кг (кол. раз)\_\_\_\_\_  3.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол. раз)\_\_\_\_\_  4.Подтягивание из виса на низкой (90 см)  перекладине(кол.раз)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  5.Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см, +, -)\_\_\_\_\_  6.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами \_\_\_\_\_\_\_\_\_ см  7.Поднимание туловища из пол. лежа на спине  (кол. раз за 1 мин)\_\_\_\_\_  8.СТРЕЛЬБА из пневм. винтовки (очки)\_\_\_\_\_\_\_\_  СТРЕЛЬБА из электронного оружия\_\_\_\_\_\_\_\_  9.ПЛАВАНИЕ 50 М, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(мин,с  ПЛАВАНИЕ 25 М, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(мин,с)  10. БЕГ \_\_\_\_\_\_\_\_ **Челночный бег 3х10**  11. БЕГ \_\_\_\_ **Смешанное передвижение 1000 м**  12. БЕГ \_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  13. БЕГ \_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**Для заполнения**  **Образец**