|  |  |
| --- | --- |
| **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,сПЛАВАНИЕ 25 М, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(мин,с)10. БЕГ \_\_\_\_\_\_\_\_ **Челночный бег 3х10**11. БЕГ \_\_\_\_ **Смешанное передвижение 1000 м**12. БЕГ \_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_13. БЕГ \_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

 **Для заполнения**  **Образец**