**ЗАЯВКА**

**на прохождение тестирования**

**Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»**

**Х ступень Мужчины (30 - 34 лет)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование** | **Информация (заполняется печатными буквами)** |
|  | Фамилия, Имя, Отчество |  |
|  | УИН(ХХ-ХХ-ХХХХХХХ) |  |
|  | Дата рождения |  |
|  | Документ, удостоверяющий личность (св-во о рождении) |  |
|  | Адрес места жительства |  |
|  | Контактный телефон |  |
|  | Адрес электронной почты |  |
|  | Основное место учебы |  |
|  | Спортивный разряд с указанием вида спорта |  |
|  | Выбранные испытания (поставить знак V в соответствующей клеточке) | 1 | **Бег на 60 м (с)** |   |
| 2 | **Бег на 1 км (м)** |  |
| **Бег на 3 км (м)** |  |
| **Бег на лыжах на 5 км (м)** |  |
| **Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)** |  |
| 3 | **Подтягивание из виса на высокой перекладине** |  |
| **Подтягивание из виса на низкой перекладине** |  |
| Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака ВФСК ГТО**Золото - 6****Серебро - 5****Бронза - 5** | **Рывок гири 16 кг**  |  |
| **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу** |  |
| 4 | **Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)** |  |
| 5 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) |  |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) |  |
| 6 | Метание спортивного снаряда 700 г (м) |  |
| Плавание на 50 м (м) |  |
| Стрельба из электронного оружия (очки) |  |
| Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (кол-во навыков) |   |