**ЗАЯВКА**

**на прохождение тестирования**

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

**ХIII ступень Мужчины (45 - 49 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 1 км (м)** |  |
| **Бег на 2 км (м)** |  |
| **Бег на лыжах на 5 км (м)** |  |
| **Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)** |  |
| 2 | **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 - 5**  **Серебро - 4**  **Бронза - 4** | **Рывок гири 16 кг** |  |
| **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу** |  |
| 3 | **Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)** |  |
| 4 | Бег на 60 м (с) |  |
| 5 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) |  |
| 6 | Плавание на 50 м (м) |  |
| Стрельба из электронного оружия (очки) |  |
| Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 5 км (кол-во навыков) |  |