**ЗАЯВКА**

**на прохождение тестирования**

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

**ХVI ступень Женщины (60 - 64 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)** |  |
| **Скандинавская ходьба на 3 км (м)** |  |
| **Передвижение на лыжах на 3 км (м)** |  |
| 2 | **Сгибание и разгибание рук о гимнастическую скамью (см)** |  |
| 3 | **Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)** |  |
| Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака ВФСК ГТО  **Золото - 5**  **Серебро - 4**  **Бронза - 4** |
| 4 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) |  |
| 5 | Плавание на 25 м (м) |  |
| Смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км (м) |  |