

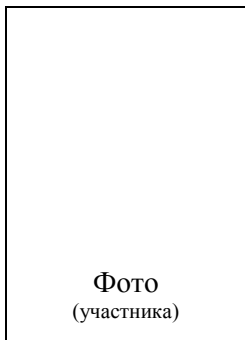
**Личная карточка результатов сдачи
нормативов**

**Всероссийского физкультурно-спортивного
комплекса**

«Готов к труду и обороне»

Полное название учреждения (организации)

Личная карточка результатов сдачи
нормативов Всероссийского физкультурно-
спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне»



Фамилия _____

Имя _____

Отчество _____

Дата рождения _____

Место рождения _____

Место проживания _____

Образование _____

Социальный статус _____
(обучающийся, служащий и т. д.)

Спортивный разряд, звание, вид спорта _____

Результаты сдачи нормативов Всероссийского
физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне»

СТУПЕНЬ _____

Медицинская группа, дата прохождения медицинского
осмотра _____

| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Результат |
|-------|---|-----------|
| 1. | Челночный бег 3x10 м | |
| 2. | Бег 30 м | |
| 3. | Бег 60 м | |
| 4. | Бег 100 м | |
| 5. | Бег 1000 м | |
| 6. | Бег 1500 м | |
| 7. | Бег 2000 м | |
| 8. | Бег 2500 м | |
| 9. | Бег 3000 м | |
| 10. | Прыжок в длину с места | |
| 11. | Прыжок в длину с разбега | |
| 12. | Подтягивание на низкой перекладине (из виса лёжа) | |
| 13. | Подтягивание на высокой перекладине (из виса) | |
| 14. | Рывок гири 16 кг | |
| 15. | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | |
| 16. | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью | |
| 17. | Поднимание туловища из положения лёжа на спине | |
| 18. | Наклон вперёд из положения стоя на полу | |
| 19. | Наклон вперёд из положения на гимнастической скамье | |
| 20. | Метание мяча (в цель) весом 150 г. | |
| 21. | Метание спортивного снаряда на дальность весом 500 г. | |
| 22. | Метание спортивного снаряда на дальность весом 700 г. | |
| 23. | Метание Теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз) | |
| 24. | Плавание без учета времени (м) | |
| 25. | Плавание 10 м | |
| 26. | Плавание 15 м | |
| 27. | Плавание 25 м | |
| 28. | Плавание 50 м | |
| 29. | Бег на лыжах (либо кросс по пересечённой местности для бесснежных районов) 1 км | |
| 30. | Бег на лыжах (либо кросс по пересечённой местности для бесснежных районов) 2 км | |
| 31. | Бег на лыжах (либо кросс по пересечённой местности для бесснежных районов) 3 км | |
| 32. | Бег на лыжах (либо кросс по пересечённой местности для бесснежных районов) 5 км | |
| 33. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя с | |

| | | |
|-----|--|--|
| | опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 5 м (очки) | |
| 34. | Стрельба из пневматической винтовки из положения стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 5 м (очки) | |
| 35. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | |
| 36. | Стрельба из пневматической винтовки из положения стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | |
| 37. | Скандинавская ходьба (км) | |
| 38. | Смешанное передвижение 1 км | |
| 39. | Смешанное передвижение (км) | |
| 40. | Смешанное передвижение по пересеченной местности 1500 м | |
| 41. | Смешанное передвижение по пересеченной местности (км) | |
| 42. | Передвижение на лыжах (км) | |
| 43. | Турпоход | |

Участие в соревнованиях _____
(название)

_____ (название)

Заключение комиссии об итогах сдачи испытаний
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне»: _____

Председатель комиссии

Члены комиссии

Результаты сдачи нормативов Всероссийского
физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне»

СТУПЕНЬ _____

Медицинская группа, дата прохождения медицинского
осмотра _____

| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Результат |
|-------|---|-----------|
| 44. | Челночный бег 3x10 м | |
| 45. | Бег 30 м | |
| 46. | Бег 60 м | |
| 47. | Бег 100 м | |
| 48. | Бег 1000 м | |
| 49. | Бег 1500 м | |
| 50. | Бег 2000 м | |
| 51. | Бег 2500 м | |
| 52. | Бег 3000 м | |
| 53. | Прыжок в длину с места | |
| 54. | Прыжок в длину с разбега | |
| 55. | Подтягивание на низкой перекладине (из виса лёжа) | |
| 56. | Подтягивание на высокой перекладине (из виса) | |
| 57. | Рывок гири 16 кг | |
| 58. | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | |
| 59. | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью | |
| 60. | Поднимание туловища из положения лёжа на спине | |
| 61. | Наклон вперёд из положения стоя на полу | |
| 62. | Наклон вперёд из положения на гимнастической скамье | |
| 63. | Метание мяча (в цель) весом 150 г. | |
| 64. | Метание спортивного снаряда на дальность весом 500 г. | |
| 65. | Метание спортивного снаряда на дальность весом 700 г. | |
| 66. | Метание Теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз) | |
| 67. | Плавание без учета времени (м) | |
| 68. | Плавание 10 м | |
| 69. | Плавание 15 м | |
| 70. | Плавание 25 м | |
| 71. | Плавание 50 м | |
| 72. | Бег на лыжах (либо кросс по пересечённой местности для бесснежных районов) 1 км | |
| 73. | Бег на лыжах (либо кросс по пересечённой местности для бесснежных районов) 2 км | |
| 74. | Бег на лыжах (либо кросс по пересечённой местности для бесснежных районов) 3 км | |
| 75. | Бег на лыжах (либо кросс по пересечённой местности для бесснежных районов) 5 км | |
| 76. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя с | |

| | | |
|-----|--|--|
| | опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 5 м (очки) | |
| 77. | Стрельба из пневматической винтовки из положения стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 5 м (очки) | |
| 78. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | |
| 79. | Стрельба из пневматической винтовки из положения стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | |
| 80. | Скандинавская ходьба (км) | |
| 81. | Смешанное передвижение 1км | |
| 82. | Смешанное передвижение (км) | |
| 83. | Смешанное передвижение по пересеченной местности 1500 м | |
| 84. | Смешанное передвижение по пересеченной местности (км) | |
| 85. | Передвижение на лыжах (км) | |
| 86. | Турпоход | |

Участие в соревнованиях _____
(название)

_____ (название)

Заключение комиссии об итогах сдачи испытаний
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне»: _____

Председатель комиссии

Члены комиссии

Результаты сдачи нормативов Всероссийского
физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне»

СТУПЕНЬ _____

Медицинская группа, дата прохождения медицинского
осмотра _____

| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Результат |
|----------|--|-----------|
| 87. | Челночный бег 3x10 м | |
| 88. | Бег 30 м | |
| 89. | Бег 60 м | |
| 90. | Бег 100 м | |
| 91. | Бег 1000 м | |
| 92. | Бег 1500 м | |
| 93. | Бег 2000 м | |
| 94. | Бег 2500 м | |
| 95. | Бег 3000 м | |
| 96. | Прыжок в длину с места | |
| 97. | Прыжок в длину с разбега | |
| 98. | Подтягивание на низкой перекладине (из вися лёжа) | |
| 99. | Подтягивание на высокой перекладине (из вися) | |
| 100. | Рывок гири 16 кг | |
| 101. | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | |
| 102. | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью | |
| 103. | Поднимание туловища из положения лёжа на спине | |
| 104. | Наклон вперёд из положения стоя на полу | |
| 105. | Наклон вперёд из положения на гимнастической скамье | |
| 106. | Метание мяча (в цель) весом 150 г. | |
| 107. | Метание спортивного снаряда на дальность весом 500 г. | |
| 108. | Метание спортивного снаряда на дальность весом 700 г. | |
| 109. | Метание Теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз) | |
| 110. | Плавание без учета времени (м) | |
| 111. | Плавание 10 м | |
| 112. | Плавание 15 м | |
| 113. | Плавание 25 м | |
| 114. | Плавание 50 м | |
| 115. | Бег на лыжах (либо кросс по пересечённой местности для бесснежных районов) 1 км | |
| 116. | Бег на лыжах (либо кросс по пересечённой местности для бесснежных районов) 2 км | |
| 117. | Бег на лыжах (либо кросс по пересечённой местности для бесснежных районов) 3 км | |
| 118. | Бег на лыжах (либо кросс по пересечённой местности для бесснежных районов) 5 км | |
| 119. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя с | |

| | | |
|------|--|--|
| | опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 5 м (очки) | |
| 120. | Стрельба из пневматической винтовки из положения стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 5 м (очки) | |
| 121. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | |
| 122. | Стрельба из пневматической винтовки из положения стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | |
| 123. | Скандинавская ходьба (км) | |
| 124. | Смешанное передвижение 1км | |
| 125. | Смешанное передвижение (км) | |
| 126. | Смешанное передвижение по пересеченной местности 1500 м | |
| 127. | Смешанное передвижение по пересеченной местности (км) | |
| 128. | Передвижение на лыжах (км) | |
| 129. | Турпоход | |

Участие в соревнованиях _____
(название)

_____ (название)

Заключение комиссии об итогах сдачи испытаний
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне»: _____

Председатель комиссии

Члены комиссии

Результаты сдачи нормативов Всероссийского
физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне»

СТУПЕНЬ _____

Медицинская группа, дата прохождения медицинского
осмотра _____

| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Результат |
|----------|---|-----------|
| 130. | Челночный бег 3x10 м | |
| 131. | Бег 30 м | |
| 132. | Бег 60 м | |
| 133. | Бег 100 м | |
| 134. | Бег 1000 м | |
| 135. | Бег 1500 м | |
| 136. | Бег 2000 м | |
| 137. | Бег 2500 м | |
| 138. | Бег 3000 м | |
| 139. | Прыжок в длину с места | |
| 140. | Прыжок в длину с разбега | |
| 141. | Подтягивание на низкой перекладине (из виса лёжа) | |
| 142. | Подтягивание на высокой перекладине (из виса) | |
| 143. | Рывок гири 16 кг | |
| 144. | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | |
| 145. | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью | |
| 146. | Поднимание туловища из положения лёжа на спине | |
| 147. | Наклон вперёд из положения стоя на полу | |
| 148. | Наклон вперёд из положения на гимнастической скамье | |
| 149. | Метание мяча (в цель) весом 150 г. | |
| 150. | Метание спортивного снаряда на дальность весом 500 г. | |
| 151. | Метание спортивного снаряда на дальность весом 700 г. | |
| 152. | Метание Теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз) | |
| 153. | Плавание без учета времени (м) | |
| 154. | Плавание 10 м | |
| 155. | Плавание 15 м | |
| 156. | Плавание 25 м | |
| 157. | Плавание 50 м | |
| 158. | Бег на лыжах (либо кросс по пересечённой местности для бесснежных районов) 1 км | |
| 159. | Бег на лыжах (либо кросс по пересечённой местности для бесснежных районов) 2 км | |
| 160. | Бег на лыжах (либо кросс по пересечённой местности для бесснежных районов) 3 км | |
| 161. | Бег на лыжах (либо кросс по пересечённой местности для бесснежных районов) 5 км | |
| 162. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя с | |

| | | |
|------|--|--|
| | опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 5 м (очки) | |
| 163. | Стрельба из пневматической винтовки из положения стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 5 м (очки) | |
| 164. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | |
| 165. | Стрельба из пневматической винтовки из положения стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | |
| 166. | Скандинавская ходьба (км) | |
| 167. | Смешанное передвижение 1км | |
| 168. | Смешанное передвижение (км) | |
| 169. | Смешанное передвижение по пересеченной местности 1500 м | |
| 170. | Смешанное передвижение по пересеченной местности (км) | |
| 171. | Передвижение на лыжах (км) | |
| 172. | Турпоход | |

Участие в соревнованиях _____
(название)

_____ (название)

Заключение комиссии об итогах сдачи испытаний
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне»: _____

Председатель комиссии

Члены комиссии

Результаты сдачи нормативов Всероссийского
физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне»

СТУПЕНЬ _____

Медицинская группа, дата прохождения медицинского
осмотра _____

| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Результат |
|----------|---|-----------|
| 173. | Челночный бег 3x10 м | |
| 174. | Бег 30 м | |
| 175. | Бег 60 м | |
| 176. | Бег 100 м | |
| 177. | Бег 1000 м | |
| 178. | Бег 1500 м | |
| 179. | Бег 2000 м | |
| 180. | Бег 2500 м | |
| 181. | Бег 3000 м | |
| 182. | Прыжок в длину с места | |
| 183. | Прыжок в длину с разбега | |
| 184. | Подтягивание на низкой перекладине (из виса лёжа) | |
| 185. | Подтягивание на высокой перекладине (из виса) | |
| 186. | Рывок гири 16 кг | |
| 187. | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | |
| 188. | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью | |
| 189. | Поднимание туловища из положения лёжа на спине | |
| 190. | Наклон вперёд из положения стоя на полу | |
| 191. | Наклон вперёд из положения на гимнастической скамье | |
| 192. | Метание мяча (в цель) весом 150 г. | |
| 193. | Метание спортивного снаряда на дальность весом 500 г. | |
| 194. | Метание спортивного снаряда на дальность весом 700 г. | |
| 195. | Метание Теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз) | |
| 196. | Плавание без учета времени (м) | |
| 197. | Плавание 10 м | |
| 198. | Плавание 15 м | |
| 199. | Плавание 25 м | |
| 200. | Плавание 50 м | |
| 201. | Бег на лыжах (либо кросс по пересечённой местности для бесснежных районов) 1 км | |
| 202. | Бег на лыжах (либо кросс по пересечённой местности для бесснежных районов) 2 км | |
| 203. | Бег на лыжах (либо кросс по пересечённой местности для бесснежных районов) 3 км | |
| 204. | Бег на лыжах (либо кросс по пересечённой местности для бесснежных районов) 5 км | |
| 205. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя с | |

| | | |
|------|--|--|
| | опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 5 м (очки) | |
| 206. | Стрельба из пневматической винтовки из положения стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 5 м (очки) | |
| 207. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | |
| 208. | Стрельба из пневматической винтовки из положения стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | |
| 209. | Скандинавская ходьба (км) | |
| 210. | Смешанное передвижение 1км | |
| 211. | Смешанное передвижение (км) | |
| 212. | Смешанное передвижение по пересеченной местности 1500 м | |
| 213. | Смешанное передвижение по пересеченной местности (км) | |
| 214. | Передвижение на лыжах (км) | |
| 215. | Турпоход | |

Участие в соревнованиях _____
(название)

_____ (название)

Заключение комиссии об итогах сдачи испытаний
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне»: _____

Председатель комиссии

Члены комиссии

Результаты сдачи нормативов Всероссийского
физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне»

СТУПЕНЬ _____

Медицинская группа, дата прохождения медицинского
осмотра _____

| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Результат |
|----------|---|-----------|
| 216. | Челночный бег 3x10 м | |
| 217. | Бег 30 м | |
| 218. | Бег 60 м | |
| 219. | Бег 100 м | |
| 220. | Бег 1000 м | |
| 221. | Бег 1500 м | |
| 222. | Бег 2000 м | |
| 223. | Бег 2500 м | |
| 224. | Бег 3000 м | |
| 225. | Прыжок в длину с места | |
| 226. | Прыжок в длину с разбега | |
| 227. | Подтягивание на низкой перекладине (из виса лёжа) | |
| 228. | Подтягивание на высокой перекладине (из виса) | |
| 229. | Рывок гири 16 кг | |
| 230. | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | |
| 231. | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью | |
| 232. | Поднимание туловища из положения лёжа на спине | |
| 233. | Наклон вперёд из положения стоя на полу | |
| 234. | Наклон вперёд из положения на гимнастической скамье | |
| 235. | Метание мяча (в цель) весом 150 г. | |
| 236. | Метание спортивного снаряда на дальность весом 500 г. | |
| 237. | Метание спортивного снаряда на дальность весом 700 г. | |
| 238. | Метание Теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз) | |
| 239. | Плавание без учета времени (м) | |
| 240. | Плавание 10 м | |
| 241. | Плавание 15 м | |
| 242. | Плавание 25 м | |
| 243. | Плавание 50 м | |
| 244. | Бег на лыжах (либо кросс по пересечённой местности для бесснежных районов) 1 км | |
| 245. | Бег на лыжах (либо кросс по пересечённой местности для бесснежных районов) 2 км | |
| 246. | Бег на лыжах (либо кросс по пересечённой местности для бесснежных районов) 3 км | |
| 247. | Бег на лыжах (либо кросс по пересечённой местности для бесснежных районов) 5 км | |
| 248. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя с | |

| | | |
|------|--|--|
| | опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 5 м (очки) | |
| 249. | Стрельба из пневматической винтовки из положения стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 5 м (очки) | |
| 250. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | |
| 251. | Стрельба из пневматической винтовки из положения стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | |
| 252. | Скандинавская ходьба (км) | |
| 253. | Смешанное передвижение 1 км | |
| 254. | Смешанное передвижение (км) | |
| 255. | Смешанное передвижение по пересеченной местности 1500 м | |
| 256. | Смешанное передвижение по пересеченной местности (км) | |
| 257. | Передвижение на лыжах (км) | |
| 258. | Турпоход | |

Участие в соревнованиях _____
(название)

_____ (название)

Заключение комиссии об итогах сдачи испытаний
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне»: _____

Председатель комиссии

Члены комиссии

Результаты сдачи нормативов Всероссийского
физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне»

СТУПЕНЬ _____

Медицинская группа, дата прохождения медицинского
осмотра _____

| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Результат |
|----------|---|-----------|
| 259. | Челночный бег 3x10 м | |
| 260. | Бег 30 м | |
| 261. | Бег 60 м | |
| 262. | Бег 100 м | |
| 263. | Бег 1000 м | |
| 264. | Бег 1500 м | |
| 265. | Бег 2000 м | |
| 266. | Бег 2500 м | |
| 267. | Бег 3000 м | |
| 268. | Прыжок в длину с места | |
| 269. | Прыжок в длину с разбега | |
| 270. | Подтягивание на низкой перекладине (из вися лёжа) | |
| 271. | Подтягивание на высокой перекладине (из вися) | |
| 272. | Рывок гири 16 кг | |
| 273. | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | |
| 274. | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью | |
| 275. | Поднимание туловища из положения лёжа на спине | |
| 276. | Наклон вперёд из положения стоя на полу | |
| 277. | Наклон вперёд из положения на гимнастической скамье | |
| 278. | Метание мяча (в цель) весом 150 г. | |
| 279. | Метание спортивного снаряда на дальность весом 500 г. | |
| 280. | Метание спортивного снаряда на дальность весом 700 г. | |
| 281. | Метание Теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз) | |
| 282. | Плавание без учета времени (м) | |
| 283. | Плавание 10 м | |
| 284. | Плавание 15 м | |
| 285. | Плавание 25 м | |
| 286. | Плавание 50 м | |
| 287. | Бег на лыжах (либо кросс по пересечённой местности для бесснежных районов) 1 км | |
| 288. | Бег на лыжах (либо кросс по пересечённой местности для бесснежных районов) 2 км | |
| 289. | Бег на лыжах (либо кросс по пересечённой местности для бесснежных районов) 3 км | |
| 290. | Бег на лыжах (либо кросс по пересечённой местности для бесснежных районов) 5 км | |
| 291. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя с | |

| | | |
|------|--|--|
| | опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 5 м (очки) | |
| 292. | Стрельба из пневматической винтовки из положения стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 5 м (очки) | |
| 293. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | |
| 294. | Стрельба из пневматической винтовки из положения стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | |
| 295. | Скандинавская ходьба (км) | |
| 296. | Смешанное передвижение 1 км | |
| 297. | Смешанное передвижение (км) | |
| 298. | Смешанное передвижение по пересеченной местности 1500 м | |
| 299. | Смешанное передвижение по пересеченной местности (км) | |
| 300. | Передвижение на лыжах (км) | |
| 301. | Турпоход | |

Участие в соревнованиях _____
(название)

_____ (название)

Заключение комиссии об итогах сдачи испытаний
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне»: _____

Председатель комиссии

Члены комиссии

Результаты сдачи нормативов Всероссийского
физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне»

СТУПЕНЬ _____

Медицинская группа, дата прохождения медицинского
осмотра _____

| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Результат |
|----------|---|-----------|
| 302. | Челночный бег 3x10 м | |
| 303. | Бег 30 м | |
| 304. | Бег 60 м | |
| 305. | Бег 100 м | |
| 306. | Бег 1000 м | |
| 307. | Бег 1500 м | |
| 308. | Бег 2000 м | |
| 309. | Бег 2500 м | |
| 310. | Бег 3000 м | |
| 311. | Прыжок в длину с места | |
| 312. | Прыжок в длину с разбега | |
| 313. | Подтягивание на низкой перекладине (из вися лёжа) | |
| 314. | Подтягивание на высокой перекладине (из вися) | |
| 315. | Рывок гири 16 кг | |
| 316. | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | |
| 317. | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью | |
| 318. | Поднимание туловища из положения лёжа на спине | |
| 319. | Наклон вперёд из положения стоя на полу | |
| 320. | Наклон вперёд из положения на гимнастической скамье | |
| 321. | Метание мяча (в цель) весом 150 г. | |
| 322. | Метание спортивного снаряда на дальность весом 500 г. | |
| 323. | Метание спортивного снаряда на дальность весом 700 г. | |
| 324. | Метание Теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз) | |
| 325. | Плавание без учета времени (м) | |
| 326. | Плавание 10 м | |
| 327. | Плавание 15 м | |
| 328. | Плавание 25 м | |
| 329. | Плавание 50 м | |
| 330. | Бег на лыжах (либо кросс по пересечённой местности для бесснежных районов) 1 км | |
| 331. | Бег на лыжах (либо кросс по пересечённой местности для бесснежных районов) 2 км | |
| 332. | Бег на лыжах (либо кросс по пересечённой местности для бесснежных районов) 3 км | |
| 333. | Бег на лыжах (либо кросс по пересечённой местности для бесснежных районов) 5 км | |
| 334. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя с | |

| | | |
|------|--|--|
| | опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 5 м (очки) | |
| 335. | Стрельба из пневматической винтовки из положения стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 5 м (очки) | |
| 336. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | |
| 337. | Стрельба из пневматической винтовки из положения стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | |
| 338. | Скандинавская ходьба (км) | |
| 339. | Смешанное передвижение 1км | |
| 340. | Смешанное передвижение (км) | |
| 341. | Смешанное передвижение по пересеченной местности 1500 м | |
| 342. | Смешанное передвижение по пересеченной местности (км) | |
| 343. | Передвижение на лыжах (км) | |
| 344. | Турпоход | |

Участие в соревнованиях _____
(название)

_____ (название)

Заключение комиссии об итогах сдачи испытаний
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне»: _____

Председатель комиссии

Члены комиссии

Результаты сдачи нормативов Всероссийского
физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне»

СТУПЕНЬ _____

Медицинская группа, дата прохождения медицинского
осмотра _____

| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Результат |
|----------|---|-----------|
| 345. | Челночный бег 3x10 м | |
| 346. | Бег 30 м | |
| 347. | Бег 60 м | |
| 348. | Бег 100 м | |
| 349. | Бег 1000 м | |
| 350. | Бег 1500 м | |
| 351. | Бег 2000 м | |
| 352. | Бег 2500 м | |
| 353. | Бег 3000 м | |
| 354. | Прыжок в длину с места | |
| 355. | Прыжок в длину с разбега | |
| 356. | Подтягивание на низкой перекладине (из вися лёжа) | |
| 357. | Подтягивание на высокой перекладине (из вися) | |
| 358. | Рывок гири 16 кг | |
| 359. | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | |
| 360. | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью | |
| 361. | Поднимание туловища из положения лёжа на спине | |
| 362. | Наклон вперёд из положения стоя на полу | |
| 363. | Наклон вперёд из положения на гимнастической скамье | |
| 364. | Метание мяча (в цель) весом 150 г. | |
| 365. | Метание спортивного снаряда на дальность весом 500 г. | |
| 366. | Метание спортивного снаряда на дальность весом 700 г. | |
| 367. | Метание Теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз) | |
| 368. | Плавание без учета времени (м) | |
| 369. | Плавание 10 м | |
| 370. | Плавание 15 м | |
| 371. | Плавание 25 м | |
| 372. | Плавание 50 м | |
| 373. | Бег на лыжах (либо кросс по пересечённой местности для бесснежных районов) 1 км | |
| 374. | Бег на лыжах (либо кросс по пересечённой местности для бесснежных районов) 2 км | |
| 375. | Бег на лыжах (либо кросс по пересечённой местности для бесснежных районов) 3 км | |
| 376. | Бег на лыжах (либо кросс по пересечённой местности для бесснежных районов) 5 км | |
| 377. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя с | |

| | | |
|------|--|--|
| | опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 5 м (очки) | |
| 378. | Стрельба из пневматической винтовки из положения стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 5 м (очки) | |
| 379. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | |
| 380. | Стрельба из пневматической винтовки из положения стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | |
| 381. | Скандинавская ходьба (км) | |
| 382. | Смешанное передвижение 1 км | |
| 383. | Смешанное передвижение (км) | |
| 384. | Смешанное передвижение по пересеченной местности 1500 м | |
| 385. | Смешанное передвижение по пересеченной местности (км) | |
| 386. | Передвижение на лыжах (км) | |
| 387. | Турпоход | |

Участие в соревнованиях _____
(название)

_____ (название)

Заключение комиссии об итогах сдачи испытаний
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне»: _____

Председатель комиссии

Члены комиссии

Результаты сдачи нормативов Всероссийского
физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне»

СТУПЕНЬ _____

Медицинская группа, дата прохождения медицинского
осмотра _____

| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Результат |
|----------|---|-----------|
| 388. | Челночный бег 3x10 м | |
| 389. | Бег 30 м | |
| 390. | Бег 60 м | |
| 391. | Бег 100 м | |
| 392. | Бег 1000 м | |
| 393. | Бег 1500 м | |
| 394. | Бег 2000 м | |
| 395. | Бег 2500 м | |
| 396. | Бег 3000 м | |
| 397. | Прыжок в длину с места | |
| 398. | Прыжок в длину с разбега | |
| 399. | Подтягивание на низкой перекладине (из вися лёжа) | |
| 400. | Подтягивание на высокой перекладине (из вися) | |
| 401. | Рывок гири 16 кг | |
| 402. | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | |
| 403. | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью | |
| 404. | Поднимание туловища из положения лёжа на спине | |
| 405. | Наклон вперёд из положения стоя на полу | |
| 406. | Наклон вперёд из положения на гимнастической скамье | |
| 407. | Метание мяча (в цель) весом 150 г. | |
| 408. | Метание спортивного снаряда на дальность весом 500 г. | |
| 409. | Метание спортивного снаряда на дальность весом 700 г. | |
| 410. | Метание Теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз) | |
| 411. | Плавание без учета времени (м) | |
| 412. | Плавание 10 м | |
| 413. | Плавание 15 м | |
| 414. | Плавание 25 м | |
| 415. | Плавание 50 м | |
| 416. | Бег на лыжах (либо кросс по пересечённой местности для бесснежных районов) 1 км | |
| 417. | Бег на лыжах (либо кросс по пересечённой местности для бесснежных районов) 2 км | |
| 418. | Бег на лыжах (либо кросс по пересечённой местности для бесснежных районов) 3 км | |
| 419. | Бег на лыжах (либо кросс по пересечённой местности для бесснежных районов) 5 км | |
| 420. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя с | |

| | | |
|------|--|--|
| | опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 5 м (очки) | |
| 421. | Стрельба из пневматической винтовки из положения стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 5 м (очки) | |
| 422. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | |
| 423. | Стрельба из пневматической винтовки из положения стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | |
| 424. | Скандинавская ходьба (км) | |
| 425. | Смешанное передвижение 1 км | |
| 426. | Смешанное передвижение (км) | |
| 427. | Смешанное передвижение по пересеченной местности 1500 м | |
| 428. | Смешанное передвижение по пересеченной местности (км) | |
| 429. | Передвижение на лыжах (км) | |
| 430. | Турпоход | |

Участие в соревнованиях _____
(название)

_____ (название)

Заключение комиссии об итогах сдачи испытаний
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне»: _____

Председатель комиссии

Члены комиссии