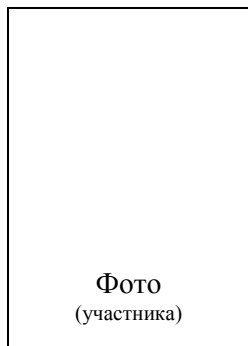


Муниципальное бюджетное учреждение
«Спортивный комплекс» Администрации муниципального
образования «Починковский район» Смоленской области
Личная карточка результатов сдачи обучающимися
нормативов Всероссийского физкультурно-
спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»



Фамилия _____

Имя _____

Отчество _____

Дата рождения _____

Наименование образовательного учреждения

Результаты сдачи нормативов ГТО
I СТУПЕНЬ 6-8

Медицинская группа, дата прохождения медицинского
осмотра _____

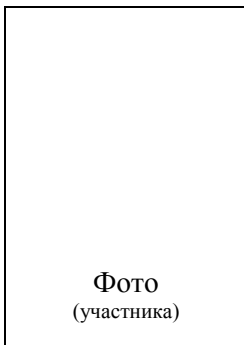
№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Результат
	Челночный бег 3х10 м или Бег 30 м	
	Смешанное передвижение 1 км. Без учёта времени	
	Подтягивание на высокой перекладине (из виса) или Подтягивание на низкой перекладине (из виса лёжа) или Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	
	Наклон вперёд из положения стоя на полу	
	Прыжок в длину с места	
	Метание мяча (в цель) весом 150 г	
	Бег на лыжах 1 км . (мин. с.) , бег на лыжах 2км. Без учёта времени ,либо кросс по пересечённой местности 1.5 км	
	Плавание без учета времени (м)	

Заключение комиссии _____

Председатель комиссии

Члены комиссии

Муниципальное бюджетное учреждение
«Спортивный комплекс» Администрации муниципального
образования «Починковский район» Смоленской области
Личная карточка результатов сдачи обучающимся
нормативов Всероссийского физкультурно-
спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»



Фамилия _____

Имя _____

Отчество _____

Дата рождения _____

Наименование образовательного учреждения

II СТУПЕНЬ 9-10 лет

Медицинская группа, дата прохождения медицинского
осмотра _____

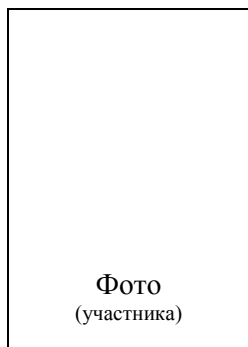
№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Результат
1	Бег 60 м (с)	
	Бег 1 км (мин. с)	
	Подтягивание на низкой перекладине (из виса лёжа) или Подтягивание на высокой перекладине (из виса) или Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	
	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми на полу	
	Прыжок в длину с разбега или Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	
	Метание мяча весом 150 г. (м)	
	Бег на лыжах 1 км . (мин. с.) , бег на лыжах 2км.,либо кросс по пересечённой местности 2 км	
	Плавание без учета времени (м)	

Заключение комиссии _____

Председатель комиссии

Члены комиссии

Муниципальное бюджетное учреждение
«Спортивный комплекс» Администрации муниципального
образования «Починковский район» Смоленской области
Личная карточка результатов сдачи обучающимся
нормативов Всероссийского физкультурно-
спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»



Фамилия _____

Имя _____

Отчество _____

Дата рождения _____

Наименование образовательного учреждения

Результаты сдачи нормативов ГТО
III СТУПЕНЬ 11-12

Медицинская группа, дата прохождения медицинского
осмотра _____

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Результат
	Бег 60 м (с)	
	Бег на 1.5км. (мин.сек.)	
	Подтягивание на высокой перекладине (из виса) или Подтягивание на низкой перекладине (из виса лёжа) или Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	
	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми на полу	
	Прыжок в длину с места толчками двумя ногами (м) или прыжок в длину с разбега.	
	Метание мяча (в цель) весом 150 г	
	Бег на лыжах 2 км . (мин. с.) , или бег на лыжах 3 км. Без учёта времени , либо кросс по пересечённой местности 3 км (без учёта времени)	
	Плавание без учета времени 50 (м) без учёта времени	

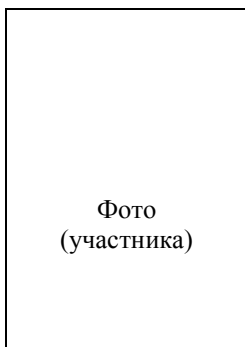
Заключение комиссии _____

Председатель комиссии

Члены комиссии

Муниципальное бюджетное учреждение
«Спортивный комплекс» Администрации муниципального образования
«Починковский район» Смоленской области

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



Фамилия _____

Имя _____

Отчество _____

Дата рождения _____

Наименование образовательного учреждения

Результаты сдачи нормативов ГТО
V СТУПЕНЬ 18-29

Медицинская группа, дата прохождения медицинского
осмотра _____

мужчины

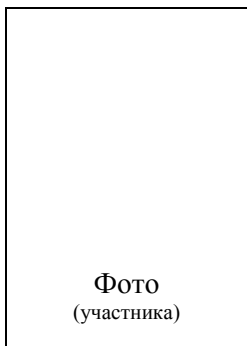
№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Результат
	Бег 100 м (с)	
	Бег на 3 км. (мин.сек.)	
	Подтягивание на высокой перекладине (из виса) или рывок гири (кол-раз) 16кг	
	Наклон вперед из положения стоя с прямыми на гимнастической скамье(ниже уровня скамьи, см)	
	Прыжок в длину с разбега (м) или прыжок в длину с места толчками двумя ногами (см)	
	Метание спортивного снаряда весом 700г. (м)	
	Бег на лыжах 5 км . (мин. с.) , либо кросс по пересечённой местности 5 км без учёта времени	
	Плавание 50м мин ,с.	
	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м. (очки) или электронного оружия	
	Туристический поход с проверкой туристических знаний	

Заключение комиссии _____

Председатель комиссии

Члены комиссии

Муниципальное бюджетное учреждение
«Спортивный комплекс» Администрации муниципального образования
«Починковский район» Смоленской области
Личная карточка результатов сдачи обучающимся нормативов
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и
обороне»



Фамилия _____
Имя _____
Отчество _____
Дата рождения _____
Наименование образовательного учреждения

Результаты сдачи нормативов ГТО
VI СТУПЕНЬ 16-17

Медицинская группа, дата прохождения медицинского
осмотра _____

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Результат
	Бег 100 м (с)	
	Бег на 2 км. (мин.сек.) или 3 км. (мин. сек.)	
	Прыжок в длину с разбега (м) или прыжок в длину с места толчками двумя ногами (см)	
	Подтягивание на высокой перекладине (из виса) или рывок гири (кол-раз) или подтягивание на низкой перекладине (из виса лёжа) или Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-раз)	
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-раз за 1 мин)	
	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми на гимнастической скамье (см)	
	Метание спортивного снаряда весом 700г. (м) или 500г.(м)	
	Бег на лыжах 3 км . (мин. с.) , или бег на лыжах 5 км. либо кросс по пересечённой местности 5 мальчики девочки 3 км (без учёта времени)	
	Плавание 50м мин ,с.	
	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м. (очки) или электронного оружия	

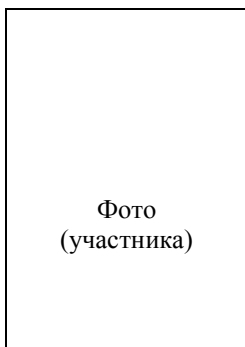
Заключение комиссии _____

Председатель комиссии _____

Члены комиссии _____

Муниципальное бюджетное учреждение
«Спортивный комплекс» Администрации муниципального образования
«Починковский район» Смоленской области

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



Фамилия _____

Имя _____

Отчество _____

Дата рождения _____

Наименование образовательного учреждения

Результаты сдачи нормативов ГТО
V СТУПЕНЬ 18-29

Медицинская группа, дата прохождения медицинского
осмотра _____

женщины

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Результат
	Бег 100 м (с)	
	Бег на 2 км. (мин.сек.)	
	Подтягивание на низкой перекладине (из виса лёжа) или Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	
	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми на гимнастической скамье(ниже уровня скамьи, см)	
	Прыжок в длину с разбега (м) или прыжок в длину с места толчками двумя ногами (см)	
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз 1 мин.)	
	Метание спортивного снаряда весом 500г. (м)	
	Плавание 50м мин ,с.	
	Бег на лыжах 3 км . (мин. с.) ,или 5км. либо кросс по пересечённой местности 3 км без учёта времени	
	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м. (очки) или электронного оружия	
	Туристический поход с проверкой туристических знаний	

Заключение комиссии _____

Председатель комиссии _____

Члены комиссии _____