|  |  |
| --- | --- |
| **ЛИЧНАЯ КАРТОЧКА УЧАСТНИКА****СДАЧИ НОРМ КОМПЛЕКСА ГТО**Ф.И.О. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Полная дата рождения «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_ число месяц год | **I****ступень****(6-8 лет)** |
| Место учебы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ID-номер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | **М** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Виды испытаний** | **Норматив** | **Роспись судьи** |
| **результат** | **знак** |
| **Обязательные испытания (тесты)** |
| 1 | Челночный бег 3х10м(с) |  |  |  |
| или бег на 30 м (с) |  |  |  |
| 2 | Смешанное передвижение (1 км) |  |  |  |
| 3 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) |  |  |  |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) |  |  |  |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) |  |  |  |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу |  |  |  |
| **Испытания (тесты) по выбору** |
| 5 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) |  |  |  |
| 6 | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (количество раз) |  |  |  |
| 7 | Бег на лыжах на 1 км (мин, с) |  |  |  |
| или бег на лыжах на 2 км (без учета времени) |  |  |  |
| 8 | Плавание без учета времени (м) |  |  |  |

* Количество видов испытаний, необходимых для получения золотого знака – 7, серебряного – 6, бронзового – 6.

Вручен \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ знак (приказ № \_\_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_\_г.)

Председатель комиссии \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

Секретарь комиссии \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/