|  |  |
| --- | --- |
| **ЛИЧНАЯ КАРТОЧКА УЧАСТНИКА**  **СДАЧИ НОРМ КОМПЛЕКСА ГТО**  Ф.И.О. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Полная дата рождения «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_  число месяц год | **VI**  **ступень**  **(18-24 лет**  **25-29 лет)** |
| Место учебы (работы)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  ID-номер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | **М** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Виды испытаний** | **Норматив** | | **Роспись судьи** |
| **результат** | **знак** |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | | | |
| 1 | Бег на 100 м (с) |  |  |  |
| 2 | Бег на 3 км (мин,с) |  |  |  |
| 3 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) |  |  |  |
| или рывок гири 16 кг (количество раз) |  |  |  |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи – см) |  |  |  |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | |
| 5 | Прыжок в длину с разбега (см)\* |  |  |  |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) |  |  |  |
| 6 | Метание спортивного снаряда весом 700г (м) |  |  |  |
| 7 | Бег на лыжах на 5 км (мин, с) |  |  |  |
| 8 | Плавание 50 м (мин,с) |  |  |  |
| 9 | Стрельба из пневматической винтовки, дистанция – 10м (очки) |  |  |  |
| или из электронного оружия, дистанция 10м |  |  |  |
| 10 | Туристский поход с проверкой туристских навыков |  |  |  |

\* Норматив сдают только мужчины от 18 до 24 лет

* Количество видов испытаний, необходимых для получения золотого знака – 8, серебряного – 7, бронзового – 6.

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

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

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