|  |  |
| --- | --- |
| **ЛИЧНАЯ КАРТОЧКА УЧАСТНИКА****СДАЧИ НОРМ КОМПЛЕКСА ГТО**Ф.И.О. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Полная дата рождения «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_ число месяц год | **XI****ступень****(от 70 лет)** |
| Место работы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ID-номер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | **Ж** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Виды испытаний** | **Норматив** | **Роспись судьи** |
| **результат** | **знак** |
| **Обязательные испытания (тесты)** |
| 1 | Смешанное передвижение (2км) без учета времени |  |  |  |
| или скандинавская ходьба (2км) без учета времени |  |  |  |
| 2 | Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (количество раз) |  |  |  |
| 3 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз) |  |  |  |
| **Испытания (тесты) по выбору** |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу |  |  |  |
| 5 | Передвижение на лыжах 2 км без учета времени |  |  |  |
| 6 | Плавание 25 м без учета времени |  |  |  |

Количество видов испытаний, необходимых для получения золотого знака – 4.

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

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

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