**Личная карточка результатов сдачи нормативов**

**Всероссийского физкультурно-спортивного**

 **комплекса**

**«Готов к труду и обороне»**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Полное название организации ( предприятия)

Личная карточка результатов сдачи

нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

«Готов к труду и обороне»

|  |
| --- |
| Фото(участника) |

Фамилия \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Имя \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Отчество \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата рождения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Место рождения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
Место проживания \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Образование \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Социальный статус \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Спортивный разряд, звание, вид спорта \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Результат |
|  | Челночный бег 3х10 м |  |
|  | Бег 30 м |  |
|  | Бег 60 м |  |
|  |  Бег 100 м |  |
|  | Бег 1000 м  |  |
|  | Бег1500 м |  |
|  | Бег 2000 м |  |
|  | Бег 2500 м |  |
|  | Бег 3000 м |  |
|  | Прыжок в длину с места  |  |
|  | Прыжок в длину с разбега |  |
|  | Подтягивание на низкой перекладине (из виса лёжа) |  |
|  | Подтягивание на высокой перекладине (из виса) |  |
|  | Рывок гири 16 кг |  |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа |  |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью  |  |
|  | Поднимание туловища из положения лёжа на спине |  |
|  | Наклон вперёд из положения стоя на полу  |  |
|  | Наклон в перед из положения на гимнастической скамье |  |
|  | Метание мяча (в цель) весом 150 г.  |  |
|  | Метание спортивного снаряда на дальность весом 500 г. |  |
|  | Метание спортивного снаряда на дальность весом 700 г. |  |
| 1. м
 | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз) |  |
|  | Плавание без учета времени (м) |  |
|  | Плавание 10 м |  |
|  | Плавание 15 м |  |
|  | Плавание 25 м |  |
|  | Плавание 50 м |  |
|  | Бег на лыжах (либо кросс по пересечённой местности для бесснежных районов) 1км |  |
|  | Бег на лыжах (либо кросс по пересечённой местности для бесснежных районов) 2 км |  |
|  | Бег на лыжах (либо кросс по пересечённой местности для бесснежных районов) 3 км |  |
|  | Бег на лыжах (либо кросс по пересечённой местности для бесснежных районов) 5 км |  |
|  | Стрельба из пневматической винтовки ( или электронного оружия) из положения сидя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 5 м (очки) |  |

Результаты сдачи нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

«Готов к труду и обороне»

СТУПЕНЬ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Медицинская группа, дата прохождения медицинского осмотра\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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 1км |  |
| 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 «Президентских состязаниях» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Участие в «Президентских спортивных играх» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_­­­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Заключение комиссии об итогах сдачи испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

«Готов к труду и обороне»: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Председатель комиссии

Члены комиссии