|  |  |
| --- | --- |
| **ЛИЧНАЯ КАРТОЧКА УЧАСТНИКА**  **СДАЧИ НОРМ КОМПЛЕКСА ГТО**  Ф.И.О. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Полная дата рождения «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_  число месяц год | **VII**  **ступень**  **(30-34 лет**  **35-39 лет)** |
| Место работы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  ID-номер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | **Ж** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Виды испытаний** | **Норматив** | | **Роспись судьи** |
| **результат** | **знак** |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | | | |
| 1 | Бег на 2 км (мин,с) |  |  |  |
| 2 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) |  |  |  |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) |  |  |  |
| 3 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи – см) |  |  |  |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | |
| 4 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) |  |  |  |
| 5 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) |  |  |  |
| 6 | Метание спортивного снаряда весом 500г (м)\* |  |  |  |
| 7 | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) |  |  |  |
| или 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 женщины от 30 до 34 лет.

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

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

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

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