|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс**  **«Готов к труду и обороне» (ГТО)**  **Карточка участника \_\_\_\_ СТУПЕНЬ (\_\_\_\_\_ лет)**   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | Фамилия | Имя | | Отчество | Личное фото  участника | |  |  | |  | | Ступень | Возрастная группа | Пол | Дата рождения | |  |  |  |  |   М.П.  Организация\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (подпись директора ОО)     |  | | --- | | ДОУ, школа, класс, организация | |  | | УИН - Уникальный идентификационный номер | |  | | Домашний адрес | |  | | Отметка о наличии спортивного разряда (при наличии) | | Вид спорта\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ разряд\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | |  | |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | Виды испытаний (тесты) | | Результат выполнения | | Подпись судьи на виде | | | **Обязательные испытания (тесты)** | | | | | | | 1 | Челночный бег 3\*10 м (с) |  | |  | | | 2 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) |  | |  | | | 3 | Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см(количество раз) |  | |  | | | 4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) |  | |  | | | 5 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) |  | |  | | | **Испытания (тесты) на выбор** | | | | | | | 6 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) |  | |  | | | 7 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту) |  | |  | | | 8 | Плавание 50 м (мин,с) |  | |  | | | 9 | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м |  | |  | | | **Знаки** | | **Бронзовый** | **Серебряный** | | **Золотой** | | **Количество испытаний, которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК ГТО** | |  |  | |  | |