|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс****«Готов к труду и обороне» (ГТО)****Карточка участника \_\_\_\_ СТУПЕНЬ (\_\_\_\_\_ лет)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Фамилия | Имя | Отчество | Личное фотоучастника |
|  |  |  |
| 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** |  |  |  |

 |