

## БЛАНК ШКОЛЫ (ЦЕНТРАЛЬНОЙ ПЛОЩАДКИ)

### Зачетная книжка

сдачи тестов (испытаний) ВФСК ГТО V Ступень

регистрационный номер № \_\_\_\_\_

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Дата рождения « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_, полных лет \_\_\_\_\_

Документ удостоверяющий личность \_\_\_\_\_

Домашний адрес, телефон \_\_\_\_\_

Место учебы \_\_\_\_\_

	Обязательные испытания (тесты)				Испытания (тесты) по выбору														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11								
Подпись судьи	Бег на 100 м (с)	Бег на 2 км (мин, с)	Бег на 3 км (мин, с)	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	Рывок гири 16 кг (количество раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи – см)	Прыжок в длину с разбега (см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	Метание спортивного снаряда весом 700 гр (м)	Метание спортивного снаряда весом 500 гр (м)	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	Плавание на 50 м (мин, с)	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	Туристический поход с проверкой туристических навыков
Результат																			
																			Сдел видов испытаний тестов
																			Норматив сдачи ВФСК ГТО

	Пол	Обязательные испытания (тесты)								Испытания (тесты) по выбору														
		1	2		3			4	5	6ж	6м7ж	7м8ж		8м9ж	9м10ж		10м11ж							
Знак ГТО VI. Ступень (от 18 до 24 лет)		Бег на 100 м (с)	Бег на 2 км (мин, с)		Бег на 3 км (мин, с)			Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	Рывок гири 16 кг (количество раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (длина упора в сантиметрах)	Прыжок в длину с разбега (см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	Метание спортивного снаряда весом 700 гр (м)	Метание спортивного снаряда весом 500 гр (м)	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	Плавание на 50 м (мин, с)	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	Туристический поход с проверкой туристических навыков	
Мужчины	зол	13,5	-	12,3	13	40	-	-	13	430	240	X	37	-	-	23,30	0,42	25	30	Туристический поход на 15км	10	8		
	сер	14,8	-	13,3	10	30	-	-	7	390	230	X	35	-	-	25,30	Був	20	25		10	7		
	брон	15,1	-	14,0	9	20	-	-	6	380	215	X	33	-	-	26,30	Був	15	18		10	6		
Женщины	зол	16,5	10,3	-	-	-	20	14	16	320	195	47	-	21	18,00	31,00	1,10	25	30	Туристический поход на 15км	11	8		
	сер	17,0	11,15	-	-	-	15	12	11	290	180	40	-	17	19,30	35,00	Був	20	25		11	7		
	брон	17,5	11,35	-	-	-	10	10	8	270	170	34	-	14	20,20	37,00	Був	15	18		11	6		
																					Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		10	8
																					Количество видов (испытаний) которые необходимо выполнить для получения званка отличия Комплекса		10	7
																					Количество видов (испытаний) которые необходимо выполнить для получения званка отличия Комплекса		10	6
																					Количество видов (испытаний) которые необходимо выполнить для получения званка отличия Комплекса		11	8
																					Количество видов (испытаний) которые необходимо выполнить для получения званка отличия Комплекса		11	7
																					Количество видов (испытаний) которые необходимо выполнить для получения званка отличия Комплекса		11	6

**Всероссийский**  
**Физкультурно-спортивный комплекс**  
**Готов к труду и обороне**  
**ВФСК ГТО**