

Председателю комиссии
по приему нормативов ВФСК ГТО
ГБОУ «Школа № 1329» _____
Требник Яне Анатольевне _____
от ученика (цы) 11 «_____»
ГБОУ _____ № _____
проживающему по адресу:

паспортные
данные _____

тел. _____

Заявление

Прошу Вас принять у меня нормативы (тесты) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в возрастной группе от _____ до _____ лет на добровольной основе.
Согласен на обработку персональных данных.

_____/_____
«_____» _____ 2015 год

Заявление принял _____/_____
«_____» _____ 2015 года

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
ЗАПАДНОЕ ОКРУЖНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
«Школа № 1329»

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 _____

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

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
ЗАПАДНОЕ ОКРУЖНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
«Школа № 1329»**

Зачетная книжка

сдачи тестов (испытаний) ВФСК ГТО VI Ступень

регистрационный номер № _____

Ф.И.О. _____

Дата рождения « ____ » _____, полных лет _____

Документ удостоверяющий личность _____

Домашний адрес, телефон _____

Место учебы _____

Подпись судьи	Результат	Обязательные испытания (тесты)				Испытания (тесты) по выбору						
		1	2	3	4	5	6ж	6м7ж	7м8ж	8м9ж	9м10ж	10м11ж
		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										
		Сдал 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)																							
Женщины	зол	13,5	-	12,3	13	40	-	-	13	430	240	X	37	-	-	23,30	0,42	25	30	Туристический поход на 15км	10	8		
	сере	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
	зол	16,5	10,3	-	-	-	20	14	16	320	195	47	-	21	18,00	31,00	1,10	25	30				11	8
	сере	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
Мужчины	зол	13,5	-	12,3	13	40	-	-	13	430	240	X	37	-	-	23,30	0,42	25	30	Туристический поход с проверкой туристических навыков	10	8		
сере	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	
зол	16,5	10,3	-	-	-	20	14	16	320	195	47	-	21	18,00	31,00	1,10	25	30	11				8	
сере	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 знака отличия Комплекса																					10	8		

Всероссийский

Физкультурно-спортивный комплекс

Готов к труду и обороне

ВФСК ГТО