

**Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

Карточка участника 1 СТУПЕНЬ (6-8 лет)

| | | | | |
|---------|-------------------|-----|---------------|--------------------------|
| Фамилия | Имя | | Отчество | Личное фото участника |
| Ступень | Возрастная группа | Пол | Дата рождения | |
| | | | | |
| | | | | |

М.П.

Организация _____
(подпись директора ОО)

| |
|---|
| Школа, класс |
| |
| 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 3х10м (с) | | | |
| | - или бег 30м | | | |
| 2. | Смешанное передвижение на 1000м (мин. с) | | | |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине – (мальчики) кол-во раз) | | | |
| | - или на низкой –(90 см) перекладине (кол-во раз), | | | |
| | - или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | | | |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | | | |
| Испытания (тесты) на выбор | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | | | |
| 6. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий) | | | |
| 7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту) | | | |
| 8. | Бег на лыжах на 1 км (мин. с) | | | |
| | - или смешанное передвижение по пересечённой местности на 1 км (мин. с) | | | |
| 9. | Плавание на 25 м (мин. с) | | | |
| Знаки | | Бронзовый | Серебряный | Золотой |
| Количество испытаний, которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК ГТО | | 6 | 6 | 7 |

**Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

Карточка участника 2 СТУНЕНЬ (9-10 лет)

| | | | | |
|---------|-------------------|-----|---------------|-----------------------|
| Фамилия | Имя | | Отчество | Личное фото участника |
| Ступень | Возрастная группа | Пол | Дата рождения | |
| | | | | |
| | | | | |

М.П.

Организация _____
(подпись директора ОО)

| |
|---|
| Школа, класс |
| |
| 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. | Бег на 30м (с), - или бег на 60м(с) | | | |
| 2. | Бег на 1000м (мин. с) | | | |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине – (мальчики) | | | |
| | -или на низкой –(90 см) перекладине, | | | |
| | -или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | | | |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | | | |
| Испытания (тесты) на выбор | | | | |
| 5. | Челночный бег 3x10м (с) | | | |
| 6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | | | |
| 7. | Метание мяча весом 150 г (м) | | | |
| 8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту) | | | |
| 9. | Бег на лыжах 1 км (мин. с) | | | |
| | - или кросс на 2 км (бег по пересечённой местности) (мин. с) | | | |
| 10. | Плавание на 50 м (мин. с) | | | |
| Знаки | | Бронзовый | Серебряный | Золотой |
| Количество испытаний, которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК ГТО | | 7 | 7 | 8 |

**Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

Карточка участника 3 СТУНЕНЬ (11-12 лет)

| | | | | |
|---------|-------------------|-----|---------------|-----------------------|
| Фамилия | Имя | | Отчество | Личное фото участника |
| Ступень | Возрастная группа | Пол | Дата рождения | |
| | | | | |
| | | | | |

М.П.

Организация _____ \ _____
(подпись директора ОО)

| |
|---|
| Школа, класс |
| 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. | .Бег на 30м (с), | | | |
| | или бег на 60м(с) | | | |
| 2. | Бег на 1500м (мин. с), | | | |
| | - или бег на 2000 м (мин. с.) | | | |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине – (мальчики) (количество раз) | | | |
| | -или на низкой –(90 см) перекладине (количество раз) | | | |
| | - или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | | | |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | | | |
| Испытания (тесты) на выбор | | | | |
| 5. | Челночный бег 3х10м (с) | | | |
| 6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | | | |
| 7. | Метание мяча весом 150 г (м) | | | |
| 8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту) | | | |
| 9. | Бег на лыжах на 2 км (мин. с) | | | |
| | -кросс на 3 км (бег по пересечённой местности)(мин. с) | | | |
| 10. | Плавание на 50 м (мин. с) | | | |
| 11. | Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км) | 5 км | | |
| Знаки | | Бронзовый | Серебряный | Золотой |
| Количество испытаний, которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК ГТО | | 7 | 7 | 8 |

**Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

Карточка участника 4 СТУПЕНЬ (13-15 лет ДЕВУШКИ)

| | | | | |
|---------|-------------------|-----|---------------|-----------------------|
| Фамилия | Имя | | Отчество | Личное фото участника |
| Ступень | Возрастная группа | Пол | Дата рождения | |
| | | | | |
| | | | | |

Организация _____ М.П. _____
(подпись директора ОО)

| |
|---|
| Школа, класс |
| 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. | .Бег на 30м (с), | | | |
| | - или бег на 60м(с) | | | |
| 2. | Бег на 2000м (мин. с) | | | |
| 3. | Подтягивание из виса на низкой –(90 см) перекладине (кол-во раз), | | | |
| | - или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | | | |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | | | |
| Испытания (тесты) на выбор | | | | |
| 5. | Челночный бег 3х10м (с) | | | |
| 6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | | | |
| 7. | Метание мяча весом 150 г (м) | | | |
| 8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту) | | | |
| 9. | Бег на лыжах на 3 км (мин. с) | | | |
| | -или кросс на 3 км (по пересечённой местности (мин.с.) | | | |
| 10. | Плавание на 50 м (мин. с) | | | |
| 11. | Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км) | 10 км | | |
| Знаки | | Бронзовый | Серебряный | Золотой |
| Количество испытаний, которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК ГТО | | 7 | 8 | 9 |

**Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

Карточка участника 4 СТУПЕНЬ (13-15 лет ЮНОШИ)

| | | | | |
|---------|-------------------|-----|---------------|-----------------------|
| Фамилия | Имя | | Отчество | Личное фото участника |
| Ступень | Возрастная группа | Пол | Дата рождения | |
| | | | | |
| | | | | |

М.П.

Организация _____ \ (подпись директора ОО)

| |
|---|
| Школа, класс |
| 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. | Бег на 30м (с), - или бег на 60м(с) | | | |
| 2. | Бег на 3000 м (мин. с.) | | | |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | | | |
| | - или подтягивание из виса на низкой –(90 см) перекладине (кол-во раз) | | | |
| | - или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | | | |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | | | |
| Испытания (тесты) на выбор | | | | |
| 5. | Челночный бег 3х10м (с) | | | |
| 6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | | | |
| 7. | Метание мяча весом 150 г (м) | | | |
| 8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту) | | | |
| 9. | Бег на лыжах на 3 км (мин. с) | | | |
| | -бег на лыжах на 5 км (мин. с.) | | | |
| | -кросс на 3 км (по пересечённой местности) (мин.с) | | | |
| 10. | Плавание на 50 м (мин. с) | | | |
| 11. | Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км) | | | |
| Знаки | | Бронзовый | Серебряный | Золотой |
| Количество испытаний, которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК ГТО | | 7 | 8 | 9 |

**Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

Карточка участника 5 СТУПЕНЬ (16-17 лет ДЕВУШКИ)

| | | | | |
|---------|-------------------|-----|---------------|-----------------------|
| Фамилия | Имя | | Отчество | Личное фото участника |
| Ступень | Возрастная группа | Пол | Дата рождения | |
| | | | | |
| | | | | |

М.П. _____

Организация _____ \

(подпись директора ОО)

| |
|---|
| Школа, класс |
| |
| 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. | Бег на 30м (с), | | |
| | - или бег на 60м (с), | | |
| | - или бег на 100м (с) | | |
| 2. | Бег на 2000м (мин. с) | | |
| 3. | Подтягивание из виса лёжа на низкой (90 см) перекладине, (кол-во раз) | | |
| | - или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) - | | |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | | |
| Испытания (тесты) на выбор | | | |
| 5. | Челночный бег 3x10м (с) | | |
| 6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | | |
| 7. | Метание спортивного снаряда весом: 500г (м) | | |
| 8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту) | | |
| 9. | Бег на лыжах на 3 км (мин. с) | | |
| | -или кросс на 3 км (по пересечённой местности) (мин.с.) | | |
| 10. | Плавание на 50 м (мин. с) | | |
| 11. | Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км) | 10 км | |
| Знаки | | Бронзовый | Серебряный |
| Количество испытаний, которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК ГТО | | 7 | 8 |
| | | Золотой | 9 |

**Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

Карточка участника 5 СТУПЕНЬ (16-17 лет ЮНОШИ)

| | | | | |
|---------|-------------------|-----|---------------|-----------------------|
| Фамилия | Имя | | Отчество | Личное фото участника |
| Ступень | Возрастная группа | Пол | Дата рождения | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

М.П.

Организация _____ (подпись директора ОО)

| |
|---|
| Школа, класс |
| 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. | .Бег на 30м (с), - или бег на 60м (с), - или бег на 100м (с) | | | |
| 2. | .Бег на 3000 м (мин. с.) | | | |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине(кол-во раз - или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) -рывок гири 16 кг (кол-во раз) | | | |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | | | |
| 5.Испытания (тесты) на выбор | | | | |
| 5. | Челночный бег 3x10м (с) | | | |
| 6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | | | |
| 7. | Метание спортивного снаряда весом: 700г-юноши, 500г- девушки (м) | | | |
| 8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту) | | | |
| 9. | Бег на лыжах на 5 км (мин. с.) -или кросс на 5 км (по пересечённой местности) (мин.с.) | | | |
| 10. | Плавание на 50 м (мин. с) | | | |
| 11. | Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км) | | | |
| Знаки | | Бронзовый | Серебряный | Золотой |
| Количество испытаний, которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК ГТО | | 7 | 8 | 9 |

**Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

Карточка участника 6 СТУПЕНЬ (18-29 лет мужчины)

| | | | | |
|---------|-------------------|-----|---------------|-----------------------|
| Фамилия | Имя | | Отчество | Личное фото участника |
| Ступень | Возрастная группа | Пол | Дата рождения | |
| | | | | |
| | | | | |

М.П.

Организация _____ \ _____
(подпись директора ОО)

| |
|---|
| Школа, класс |
| 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. | Бег на 30м (с), | | | |
| | - или бег на 60м (с), | | | |
| | - или бег на 100м (с) | | | |
| 2. | Бег на 3000 м (мин. с.) | | | |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз), | | | |
| | - или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | | | |
| | - или рывок гири 16 кг(раз) | | | |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | | | |
| Испытания (тесты) на выбор | | | | |
| 5. | Челночный бег 3x10м (с) | | | |
| 6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | | | |
| 7. | Метание спортивного снаряда весом: 700г (м), | | | |
| 8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту) | | | |
| 9. | Бег на лыжах на 5 км (мин. с) | | | |
| | - или кросс на 5 км (по пересечённой местности) | | | |
| 10. | Плавание на 50 м (мин. с) | | | |
| 11. | Туристский поход с проверкой туристских навыков(протяжённость не менее, км) | 15 км | | |
| Знаки | | Бронзовый | Серебряный | Золотой |
| Количество испытаний, которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК ГТО | | 7 | 8 | 9 |

**Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

Карточка участника 6 СТУПЕНЬ (18-29 лет ЖЕНЩИНЫ)

| | | | | |
|---------|-------------------|-----|---------------|-----------------------|
| Фамилия | Имя | | Отчество | Личное фото участника |
| Ступень | Возрастная группа | Пол | Дата рождения | |
| | | | | |
| | | | | |

М.П.

Организация _____ \ _____ \
(подпись директора ОО)

| |
|---|
| Школа, класс |
| 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. | Бег на 30м (с), - или бег на 60м (с), | | | |
| 2. | Бег на 2000м (мин. с) | | | |
| 3. | Подтягивание из вися лежа на низкой (90 см) перекладине (кол-во раз), - или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | | | |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | | | |
| Испытания (тесты) на выбор | | | | |
| 5. | Челночный бег 3х10м (с) | | | |
| 6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | | | |
| 7. | Метание спортивного снаряда весом: 500г (м) | | | |
| 8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту) | | | |
| 9. | Бег на лыжах на 3 км (мин. с) - или кросс на 3 км (по пересечённой местности) (мин.с.) | | | |
| 10. | Плавание на 50 м (мин. с) | | | |
| 11. | Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км) | 15 км | | |
| Знаки | | Бронзовый | Серебряный | Золотой |
| Количество испытаний, которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК ГТО | | 7 | 8 | 9 |

**Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

Карточка участника 7 СТУПЕНЬ (30-39 лет ЖЕНЩИНЫ)

| | | | | |
|---------|-------------------|-----|---------------|-----------------------|
| Фамилия | Имя | | Отчество | Личное фото участника |
| Ступень | Возрастная группа | Пол | Дата рождения | |
| | | | | |
| | | | | |

М.П.

Организация _____

ОО)

(подпись директора

| |
|---|
| Школа, класс |
| 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. | Бег на 30м (с), | | | |
| | - или бег на 60м (с), | | | |
| 2. | Бег на 2000м –девушки (мин. с) | | | |
| 3. | Подтягивание из вися лёжа на низкой (90 см) перекладине (кол-во раз), | | | |
| | - или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | | | |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | | | |
| Испытания (тесты) на выбор | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | | | |
| 6. | Метание спортивного снаряда весом: 500г (м) | | | |
| 7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту) | | | |
| 8. | Бег на лыжах на 3 км | | | |
| | -кросс на 3 км (по пересечённой местности) | | | |
| 9. | Плавание на 50 м (мин. с) | | | |
| 10. | Туристский поход с проверкой туристских навыков(протяжённость не менее, км) | 10 км | | |
| Знаки | | Бронзовый | Серебряный | Золотой |
| Количество испытаний, которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК ГТО | | 6 | 7 | 8 |

**Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

Карточка участника 7 СТУПЕНЬ (30-39 лет -мужчины)

| | | | | |
|---------|-------------------|-----|---------------|-----------------------|
| Фамилия | Имя | | Отчество | Личное фото участника |
| Ступень | Возрастная группа | Пол | Дата рождения | |
| | | | | |
| | | | | |

М.П.

Организация _____
(подпись директора ОО)

| |
|---|
| Школа, класс |
| УИН - Уникальный идентификационный номер |
| Домашний адрес |
| Отметка о наличии спортивного разряда (при наличии) |
| Вид спорта _____ разряд _____ |

| Виды испытаний (тесты) | | Результат выполнения | Подпись судьи на висте | |
|--|---|----------------------|------------------------|----------------|
| Обязательные испытания (тесты) | | | | |
| 1. | Бег на 30м (с), - или бег на 60м (с), | | | |
| 2. | Бег на 3000 м (мин. с.) | | | |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз), | | | |
| | -или подтягивание из виса лёжа на низкой (90 см) перекладине (кол-во раз), | | | |
| | -или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | | | |
| | -или рывок гири 16 кг (кол-во раз) | | | |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | | | |
| Испытания (тесты) на выбор | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | | | |
| 6. | Метание спортивного снаряда весом: 700г (м), | | | |
| 7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту) | | | |
| 8. | Бег на лыжах на 5 км (мин. с) | | | |
| | -или кросс на 5 км (по пересечённой местности) | | | |
| 9. | Плавание на 50 м (мин. с) | | | |
| 10. | Туристский поход с проверкой туристских навыков(протяжённость не менее, км) | 10 км | | |
| Знаки | | Бронзовый | Серебряный | Золотой |
| Количество испытаний, которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК ГТО | | 6 | 7 | 8 |

**Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

Карточка участника 8 СТУПЕНЬ (40-49 лет ЖЕНЩИНЫ)

| | | | | |
|---------|-------------------|----------|-----------------------|---------------|
| Фамилия | Имя | Отчество | Личное фото участника | |
| | | | | |
| Степень | Возрастная группа | Пол | | Дата рождения |
| | | | | |

М.П.

Организация _____ \ _____
(подпись директора ОО)

| |
|---|
| Школа, класс |
| |
| 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. | Бег на 2000м (мин. с) | | |
| 2. | Подтягивание из виса лёжа на низкой (90 см) перекладине (кол-во 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 (см) | | |
| Испытания (тесты) на выбор | | | |
| 4. | Бег на 30м (с), - или бег на 60м(с) | | |
| 5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту) | | |
| 6. | Бег на лыжах на 2 км (мин. с) -кросс на 2 км (по пересечённой местности) (мин.с.) | | |
| 7. | Плавание на 50 м (мин. с) | | |
| 8. | Туристский поход с проверкой туристских навыков(протяжённость не менее, км) | 5 км | |
| Знаки | | Бронзовый | Серебряный |
| Количество испытаний, которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК ГТО | | 5 | 5 |
| | | 7 | 7 |

**Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

Карточка участника 8 СТУПЕНЬ (40-49 лет -мужчины)

| | | | | |
|---------|-------------------|-----|---------------|-----------------------|
| Фамилия | Имя | | Отчество | Личное фото участника |
| Ступень | Возрастная группа | Пол | Дата рождения | |
| | | | | |
| | | | | |

М.П.

Организация _____ \

(подпись директора ОО)

| |
|---|
| Школа, класс |
| 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. | Бег на 2000 м (мин. с.) | | | |
| 2. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз), | | | |
| | -или подтягивание из виса лёжа на низкой (90 см) перекладине (кол-во раз), | | | |
| | -или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | | | |
| | -или рывок гири 16 кг (кол-во раз) | | | |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | | | |
| Испытания (тесты) на выбор | | | | |
| 4. | Бег на 30м (с), | | | |
| | -или бег на 60м (с) | | | |
| 5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту) | | | |
| 6. | Бег на лыжах на 5 км (мин. с) | | | |
| | - или кросс на 3 км (по пересечённой местности) | | | |
| 7. | Плавание на 50 м (мин. с) | | | |
| 8. | Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км) | | 5 км | |
| Знаки | | Бронзовый | Серебряный | Золотой |
| Количество испытаний, которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК ГТО | | 5 | 5 | 7 |

**Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

Карточка участника 9 СТУПЕНЬ (50-59 лет ЖЕНЩИНЫ)

| | | | | |
|---------|-------------------|-----|---------------|-----------------------|
| Фамилия | Имя | | Отчество | Личное фото участника |
| Ступень | Возрастная группа | Пол | Дата рождения | |
| | | | | |
| | | | | |

М.П.

Организация _____ \ (подпись директора ОО)

| |
|---|
| Школа, класс |
| 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. | Бег на 2000м (мин. с) | | | |
| 2. | Подтягивание из виса лёжа на низкой (90 см) перекладине (кол-во 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 (от уровня скамьи – см) | | | |
| Испытания (тесты) на выбор | | | | |
| 4. | Скандинавская ходьба на 3 км (мин.с) | | | |
| 5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту) | | | |
| 6. | .Бег на лыжах на 2 км (мин. с) - или кросс на 2 км (по пересечённой местности) (мин.с.) | | | |
| 7. | Плавание на 50 м (мин. с) | | | |
| 8. | Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км) | 5 км | | |
| Знаки | | Бронзовый | Серебряный | Золотой |
| Количество испытаний, которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК ГТО | | 5 | 5 | 7 |

**Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

Карточка участника 9 СТУПЕНЬ (50-59 лет -мужчины)

| | | | | |
|---------|-------------------|-----|---------------|-----------------------|
| Фамилия | Имя | | Отчество | Личное фото участника |
| Ступень | Возрастная группа | Пол | Дата рождения | |
| | | | | |
| | | | | |

М.П.

Организация _____ \

(подпись директора ОО)

| |
|---|
| Школа, класс |
| 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. | Бег на 2000 м (мин. с.) | | | |
| 2. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз), | | | |
| | -или подтягивание из виса лёжа на низкой (90 см) перекладине (кол-во раз), | | | |
| | -или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | | | |
| | -или рывок гири 16 кг (кол-во раз) | | | |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | | | |
| Испытания (тесты) на выбор | | | | |
| 4. | Скандинавская ходьба на 3 км (мин. с.) | | | |
| 5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту) | | | |
| 6. | Бег на лыжах на 5 км (мин. с.) | | | |
| | - или кросс на 3 км (по пересечённой местности) | | | |
| 7. | Плавание на 50 м (мин. с.) | | | |
| 8. | Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км) | 5 км | | |
| Знаки | | Бронзовый | Серебряный | Золотой |
| Количество испытаний, которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК ГТО | | 5 | 5 | 7 |

**Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

Карточка участника 10 СТУПЕНЬ (60-69 лет –женщины)

| | | | | |
|---------|-------------------|-----|---------------|-----------------------|
| Фамилия | Имя | | Отчество | Личное фото участника |
| | | | | |
| Степень | Возрастная группа | Пол | Дата рождения | |
| | | | | |

М.П.

Организация _____ \ _____
(подпись директора ОО)

| |
|---|
| Школа, класс |
| |
| 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. | Смешанное передвижение на 2000 м (мин. с.) | | | |
| | -или скандинавская ходьба на 3 км (мин.с.) | | | |
| 2. | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз) | | | |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | | | |
| Испытания (тесты) на выбор | | | | |
| 4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту) | | | |
| 5. | Передвижение на лыжах на 2 км (мин. с) | | | |
| | - или смешанное передвижение по пересечённой местности на 2 км (мин.с) | | | |
| 6. | Плавание на 25 м (мин. с) | | | |
| Знаки | | Бронзовый | Серебряный | Золотой |
| Количество испытаний, которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК ГТО | | 4 | 4 | 5 |

**Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне» (ГТО)
Карточка участника 10 СТУНЕНЬ (60-69 лет -мужчины)**

| | | | | |
|---------|-------------------|-----|---------------|-----------------------|
| Фамилия | Имя | | Отчество | Личное фото участника |
| | | | | |
| Степень | Возрастная группа | Пол | Дата рождения | |
| | | | | |

Организация _____ М.П. _____
(подпись директора ОО)

| |
|---|
| Школа, класс |
| |
| 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. | Смешанное передвижение на 2000 м (мин. с.) -или скандинавская ходьба на 3 км (мин.с.) | | | |
| 2. | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз) | | | |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | | | |
| Испытания (тесты) на выбор | | | | |
| 4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту) | | | |
| 5. | Передвижение на лыжах на 3 км (мин. с) | | | |
| | - или передвижение на лыжах на 3 км (мин.с) | | | |
| 6. | Плавание на 25 м (мин. с) | | | |
| Знаки | | Бронзовый | Серебряный | Золотой |
| Количество испытаний, которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК ГТО | | 4 | 4 | 5 |

**Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне» (ГТО)
Карточка участника **11** СТУПЕНЬ
(70 лет и старше-мужчины, женщины)**

| | | | | |
|---------|-------------------|----------|-----------------------|---------------|
| Фамилия | Имя | Отчество | Личное фото участника | |
| | | | | |
| Степень | Возрастная группа | Пол | | Дата рождения |
| | | | | |

М.П.

Организация _____
(подпись директора ОО)

| |
|---|
| Школа, класс |
| |
| УИН - Уникальный идентификационный номер |
| |
| Домашний адрес |
| |
| Отметка о наличии спортивного разряда (при наличии) |
| |
| Вид спорта _____ разряд _____ |

| Виды испытаний (тесты) | | Результат выполнения | Подпись судьи на виле | |
|--|---|----------------------|-----------------------|----------------|
| Обязательные испытания (тесты) | | | | |
| 1. | Смешанное передвижение на 2000 м (мин. с.) -или скандинавская ходьба на 3 км (мин.с.) | | | |
| 2. | Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (количество раз) | | | |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | | | |
| Испытания (тесты) на выбор | | | | |
| 5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту) | | | |
| 6. | Передвижение на лыжах на 2 км (женщины) (мин. с); | | | |
| | Передвижение на лыжах на 3 км (мужчины) (мин. с) | | | |
| | -или смешанное передвижение по пересечённой местности на 3 км (мин.с) | | | |
| 7. | Плавание на 25 м (мин. с) | | | |
| Знаки | | Бронзовый | Серебряный | Золотой |
| Количество испытаний, которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК ГТО | | 4 | 4 | 5 |