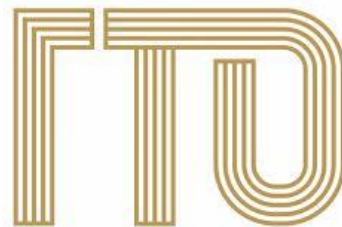




МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»

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

Предварительная заявка на сдачу нормативов ГТО на 2017-2018 г.г.

ЗАЯВКА

на участие в сдаче нормативов ВФСК «ГТО» в _____ году

от _____

(наименование учреждения)

Руководитель физического воспитания учреждения - _____ (_____)

Руководитель учреждения/организации - _____ (_____)

М.П.

Фамилия, имя, отчество участника	Дата рождения	ID-номер	Возрастная ступень	Наличие справки врача	Группа здоровья	Подпись участника/родителя
Иванов Денис Алексеевич	18.01.2018	15-29-0003443	1 (6-8 лет)	Допущен/ не допущен	Основная/ подготовительная	

Кто может выполнять нормативы испытаний (тестов) ГТО?

Нормативы испытаний (тестов) ГТО может выполнять население Российской Федерации, относящееся **к основной группе здоровья**, на основании медицинского осмотра, проведенного в соответствии с порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным Министерством здравоохранения Российской Федерации.

I. ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 6 до 8 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		Бронза	Серебро	Золото	Бронза	Серебро	Золото
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
2.	Смешанное передвижение 1000 м (мин, с)	7.10	6.40	5.20	7.35	7.05	6.00
3.	Подтягивание на высокой перекладине	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание на низкой перекладине 90 см	6	9	15	4	6	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание)	7	10	17	4	6	11
4.	Наклон (см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9

I. ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 6 до 8 лет)

Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места	110	120	140	105	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	21	24	35	18	21	30
8.	Бег на лыжах на 1 км	10.15	9.00	8.00	11.00	9.30	8.30
9.	Плавание на 25 м (мин, с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30

Примечание:

Участники тестирования	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
	Бронза	Серебро	Золото	Бронза	Серебро	Золото
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	9	9	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ГТО	6	6	7	6	6	7

II. ВТОРАЯ СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 9 до 10 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		Бронза	Серебро	Золото	Бронза	Серебро	Золото
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	6,2	6,0	5,4	6,4	6,2	5,6
	или бег на 60 м (с)	11,9	11,5	10,4	12,4	12,0	10,8
2.	Бег на 1000 м (мин, с)	6.10	5.50	4.50	6.30	6.20	5.10
3.	Подтягивание на высокой перекладине	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание на низкой перекладине 90 см	9	12	20	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание)	10	13	22	5	7	13
4.	Наклон (см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11

II. ВТОРАЯ СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 9 до 10 лет)

Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,6	9,3	8,5	9,9	9,5	8,7
6.	Прыжок в длину с разбега	210	225	285	190	200	250
	Прыжок в длину с места	130	140	160	120	130	150
7.	Метание мяча 150 г (м)	19	22	27	13	15	18
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	27	32	42	24	27	36
9.	Бег на лыжах на 1 км	8.15	7.45	6.45	10.00	8.20	7.30
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30

Примечание:

Участники тестирования	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
	Бронза	Серебро	Золото	Бронза	Серебро	Золото
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	10	10	10	10	10	10
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ГТО	7	7	8	7	7	8

ПРОТОКОЛ

ЦЕНТР ТЕСТИРОВАНИЯ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)

муниципальное учреждение дополнительного образования "Детско-юношеская спортивная школа №1", Архангельская область г. Котлас ул. 28
Невельской дивизии д. 1

Протокол выполнения государственных требований
к физической подготовленности граждан Российской Федерации № _____

вид испытания (тест):


Бег на 2 км

дата выполнения: 30 сентября 2017
года

№ п/п	Ф.И.О.	УИН участника	пол	место учебы (работы) (при наличии)	ступень ГТО	результат выполнения
1	Кислякова Екатерина Андреевна	17-11-0019662	женский	МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 7»	I (6-8лет)	13.0
2						
3						

Спортивный судья по виду испытания (теста) _____
(подпись) (Ф.И.О.)

Главный судья _____
(подпись) (Ф.И.О.)



Муниципальный центр тестирования

**МУ ДО «ДЮСШ №1»
г. Котлас ул. 28 Невельской дивизии д. 1
sport@kotlas-city.ru**



Информация по проведению ГТО

dush1-kotlas.ru

**в социальной сети «В контакте»
в группе «Центр тестирования МО
«Котлас»**



**СПАСИБО
ЗА ВНИМАНИЕ!**