

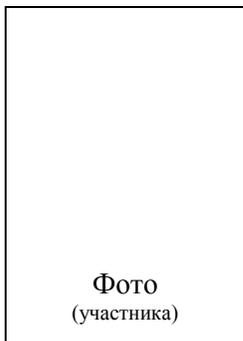
**Личная карточка результатов сдачи
нормативов**

**Всероссийского физкультурно-спортивного
комплекса**

«Готов к труду и обороне»

Полное название учреждения (организации)

Личная карточка результатов сдачи
нормативов Всероссийского физкультурно-
спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне»



Фамилия _____

Имя _____

Отчество _____

Дата рождения _____

Место рождения _____

Место проживания _____

Образование _____

Социальный статус _____
(обучающийся, служащий и т. д.)

Спортивный разряд, звание, вид спорта _____

Результаты сдачи нормативов Всероссийского
физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне»

СТУПЕНЬ _____

Медицинская группа, дата прохождения медицинского
осмотра _____

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Результат
1.	Челночный бег 3х10 м	
2.	Бег 30 м	
3.	Бег 60 м	
4.	Бег 100 м	
5.	Бег 1000 м	
6.	Бег 1500 м	
7.	Бег 2000 м	
8.	Бег 2500 м	
9.	Бег 3000 м	
10.	Прыжок в длину с места	
11.	Прыжок в длину с разбега	
12.	Подтягивание на низкой перекладине (из вися лёжа)	
13.	Подтягивание на высокой перекладине (из вися)	
14.	Рывок гири 16 кг	
15.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	
16.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	
17.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине	
18.	Наклон вперёд из положения стоя на полу	
19.	Наклон вперёд из положения на гимнастической скамье	
20.	Метание мяча (в цель) весом 150 г.	
21.	Метание спортивного снаряда на дальность весом 500 г.	
22.	Метание спортивного снаряда на дальность весом 700 г.	
23.	Метание Теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)	
24.	Плавание без учета времени (м)	
25.	Плавание 10 м	
26.	Плавание 15 м	
27.	Плавание 25 м	
28.	Плавание 50 м	
29.	Бег на лыжах (либо кросс по пересечённой местности для бесснежных районов) 1 км	
30.	Бег на лыжах (либо кросс по пересечённой местности для бесснежных районов) 2 км	
31.	Бег на лыжах (либо кросс по пересечённой местности для бесснежных районов) 3 км	
32.	Бег на лыжах (либо кросс по пересечённой местности для бесснежных районов) 5 км	
33.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя с	

	опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 5 м (очки)	
34.	Стрельба из пневматической винтовки из положения стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 5 м (очки)	
35.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	
36.	Стрельба из пневматической винтовки из положения стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	
37.	Скандинавская ходьба (км)	
38.	Смешанное передвижение 1 км	
39.	Смешанное передвижение (км)	
40.	Смешанное передвижение по пересеченной местности 1500 м	
41.	Смешанное передвижение по пересеченной местности (км)	
42.	Передвижение на лыжах (км)	
43.	Турпоход	

Участие в соревнованиях _____
(название)

_____ (название)

Заключение комиссии об итогах сдачи испытаний
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне»: _____

Председатель комиссии

Члены комиссии

Результаты сдачи нормативов Всероссийского
физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне»

СТУПЕНЬ _____

Медицинская группа, дата прохождения медицинского
осмотра _____

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Результат
44.	Челночный бег 3x10 м	
45.	Бег 30 м	
46.	Бег 60 м	
47.	Бег 100 м	
48.	Бег 1000 м	
49.	Бег 1500 м	
50.	Бег 2000 м	
51.	Бег 2500 м	
52.	Бег 3000 м	
53.	Прыжок в длину с места	
54.	Прыжок в длину с разбега	
55.	Подтягивание на низкой перекладине (из виса лёжа)	
56.	Подтягивание на высокой перекладине (из виса)	
57.	Рывок гири 16 кг	
58.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	
59.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	
60.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине	
61.	Наклон вперёд из положения стоя на полу	
62.	Наклон вперёд из положения на гимнастической скамье	
63.	Метание мяча (в цель) весом 150 г.	
64.	Метание спортивного снаряда на дальность весом 500 г.	
65.	Метание спортивного снаряда на дальность весом 700 г.	
66.	Метание Теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)	
67.	Плавание без учета времени (м)	
68.	Плавание 10 м	
69.	Плавание 15 м	
70.	Плавание 25 м	
71.	Плавание 50 м	
72.	Бег на лыжах (либо кросс по пересечённой местности для бесснежных районов) 1 км	
73.	Бег на лыжах (либо кросс по пересечённой местности для бесснежных районов) 2 км	
74.	Бег на лыжах (либо кросс по пересечённой местности для бесснежных районов) 3 км	
75.	Бег на лыжах (либо кросс по пересечённой местности для бесснежных районов) 5 км	
76.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя с	

	опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 5 м (очки)	
77.	Стрельба из пневматической винтовки из положения стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 5 м (очки)	
78.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	
79.	Стрельба из пневматической винтовки из положения стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	
80.	Скандинавская ходьба (км)	
81.	Смешанное передвижение 1км	
82.	Смешанное передвижение (км)	
83.	Смешанное передвижение по пересеченной местности 1500 м	
84.	Смешанное передвижение по пересеченной местности (км)	
85.	Передвижение на лыжах (км)	
86.	Турпоход	

Участие в соревнованиях _____
(название)

_____ (название)

Заключение комиссии об итогах сдачи испытаний
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне»: _____

Председатель комиссии

Члены комиссии

Результаты сдачи нормативов Всероссийского
физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне»

СТУПЕНЬ _____

Медицинская группа, дата прохождения медицинского
осмотра _____

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Результат
87.	Челночный бег 3x10 м	
88.	Бег 30 м	
89.	Бег 60 м	
90.	Бег 100 м	
91.	Бег 1000 м	
92.	Бег 1500 м	
93.	Бег 2000 м	
94.	Бег 2500 м	
95.	Бег 3000 м	
96.	Прыжок в длину с места	
97.	Прыжок в длину с разбега	
98.	Подтягивание на низкой перекладине (из виса лёжа)	
99.	Подтягивание на высокой перекладине (из виса)	
100.	Рывок гири 16 кг	
101.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	
102.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	
103.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине	
104.	Наклон вперёд из положения стоя на полу	
105.	Наклон вперёд из положения на гимнастической скамье	
106.	Метание мяча (в цель) весом 150 г.	
107.	Метание спортивного снаряда на дальность весом 500 г.	
108.	Метание спортивного снаряда на дальность весом 700 г.	
109.	Метание Теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)	
110.	Плавание без учета времени (м)	
111.	Плавание 10 м	
112.	Плавание 15 м	
113.	Плавание 25 м	
114.	Плавание 50 м	
115.	Бег на лыжах (либо кросс по пересечённой местности для бесснежных районов) 1 км	
116.	Бег на лыжах (либо кросс по пересечённой местности для бесснежных районов) 2 км	
117.	Бег на лыжах (либо кросс по пересечённой местности для бесснежных районов) 3 км	
118.	Бег на лыжах (либо кросс по пересечённой местности для бесснежных районов) 5 км	
119.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя с	

	опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 5 м (очки)	
120.	Стрельба из пневматической винтовки из положения стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 5 м (очки)	
121.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	
122.	Стрельба из пневматической винтовки из положения стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	
123.	Скандинавская ходьба (км)	
124.	Смешанное передвижение 1км	
125.	Смешанное передвижение (км)	
126.	Смешанное передвижение по пересеченной местности 1500 м	
127.	Смешанное передвижение по пересеченной местности (км)	
128.	Передвижение на лыжах (км)	
129.	Турпоход	

Участие в соревнованиях _____
(название)

_____ (название)

Заключение комиссии об итогах сдачи испытаний
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне»: _____

Председатель комиссии

Члены комиссии

Результаты сдачи нормативов Всероссийского
физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне»

СТУПЕНЬ _____

Медицинская группа, дата прохождения медицинского
осмотра _____

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Результат
130.	Челночный бег 3x10 м	
131.	Бег 30 м	
132.	Бег 60 м	
133.	Бег 100 м	
134.	Бег 1000 м	
135.	Бег 1500 м	
136.	Бег 2000 м	
137.	Бег 2500 м	
138.	Бег 3000 м	
139.	Прыжок в длину с места	
140.	Прыжок в длину с разбега	
141.	Подтягивание на низкой перекладине (из виса лёжа)	
142.	Подтягивание на высокой перекладине (из виса)	
143.	Рывок гири 16 кг	
144.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	
145.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	
146.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине	
147.	Наклон вперёд из положения стоя на полу	
148.	Наклон вперёд из положения на гимнастической скамье	
149.	Метание мяча (в цель) весом 150 г.	
150.	Метание спортивного снаряда на дальность весом 500 г.	
151.	Метание спортивного снаряда на дальность весом 700 г.	
152.	Метание Теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)	
153.	Плавание без учета времени (м)	
154.	Плавание 10 м	
155.	Плавание 15 м	
156.	Плавание 25 м	
157.	Плавание 50 м	
158.	Бег на лыжах (либо кросс по пересечённой местности для бесснежных районов) 1 км	
159.	Бег на лыжах (либо кросс по пересечённой местности для бесснежных районов) 2 км	
160.	Бег на лыжах (либо кросс по пересечённой местности для бесснежных районов) 3 км	
161.	Бег на лыжах (либо кросс по пересечённой местности для бесснежных районов) 5 км	
162.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя с	

	опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 5 м (очки)	
163.	Стрельба из пневматической винтовки из положения стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 5 м (очки)	
164.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	
165.	Стрельба из пневматической винтовки из положения стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	
166.	Скандинавская ходьба (км)	
167.	Смешанное передвижение 1км	
168.	Смешанное передвижение (км)	
169.	Смешанное передвижение по пересеченной местности 1500 м	
170.	Смешанное передвижение по пересеченной местности (км)	
171.	Передвижение на лыжах (км)	
172.	Турпоход	

Участие в соревнованиях _____
(название)

_____ (название)

Заключение комиссии об итогах сдачи испытаний
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне»: _____

Председатель комиссии

Члены комиссии

Результаты сдачи нормативов Всероссийского
физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне»

СТУПЕНЬ _____

Медицинская группа, дата прохождения медицинского
осмотра _____

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Результат
173.	Челночный бег 3x10 м	
174.	Бег 30 м	
175.	Бег 60 м	
176.	Бег 100 м	
177.	Бег 1000 м	
178.	Бег 1500 м	
179.	Бег 2000 м	
180.	Бег 2500 м	
181.	Бег 3000 м	
182.	Прыжок в длину с места	
183.	Прыжок в длину с разбега	
184.	Подтягивание на низкой перекладине (из вися лёжа)	
185.	Подтягивание на высокой перекладине (из вися)	
186.	Рывок гири 16 кг	
187.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	
188.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	
189.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине	
190.	Наклон вперёд из положения стоя на полу	
191.	Наклон вперёд из положения на гимнастической скамье	
192.	Метание мяча (в цель) весом 150 г.	
193.	Метание спортивного снаряда на дальность весом 500 г.	
194.	Метание спортивного снаряда на дальность весом 700 г.	
195.	Метание Теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)	
196.	Плавание без учета времени (м)	
197.	Плавание 10 м	
198.	Плавание 15 м	
199.	Плавание 25 м	
200.	Плавание 50 м	
201.	Бег на лыжах (либо кросс по пересечённой местности для бесснежных районов) 1 км	
202.	Бег на лыжах (либо кросс по пересечённой местности для бесснежных районов) 2 км	
203.	Бег на лыжах (либо кросс по пересечённой местности для бесснежных районов) 3 км	
204.	Бег на лыжах (либо кросс по пересечённой местности для бесснежных районов) 5 км	
205.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя с	

	опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 5 м (очки)	
206.	Стрельба из пневматической винтовки из положения стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 5 м (очки)	
207.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	
208.	Стрельба из пневматической винтовки из положения стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	
209.	Скандинавская ходьба (км)	
210.	Смешанное передвижение 1 км	
211.	Смешанное передвижение (км)	
212.	Смешанное передвижение по пересеченной местности 1500 м	
213.	Смешанное передвижение по пересеченной местности (км)	
214.	Передвижение на лыжах (км)	
215.	Турпоход	

Участие в соревнованиях _____
(название)

_____ (название)

Заключение комиссии об итогах сдачи испытаний
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне»: _____

Председатель комиссии

Члены комиссии

Результаты сдачи нормативов Всероссийского
физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне»

СТУПЕНЬ _____

Медицинская группа, дата прохождения медицинского
осмотра _____

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Результат
216.	Челночный бег 3x10 м	
217.	Бег 30 м	
218.	Бег 60 м	
219.	Бег 100 м	
220.	Бег 1000 м	
221.	Бег 1500 м	
222.	Бег 2000 м	
223.	Бег 2500 м	
224.	Бег 3000 м	
225.	Прыжок в длину с места	
226.	Прыжок в длину с разбега	
227.	Подтягивание на низкой перекладине (из виса лёжа)	
228.	Подтягивание на высокой перекладине (из виса)	
229.	Рывок гири 16 кг	
230.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	
231.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	
232.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине	
233.	Наклон вперёд из положения стоя на полу	
234.	Наклон вперёд из положения на гимнастической скамье	
235.	Метание мяча (в цель) весом 150 г.	
236.	Метание спортивного снаряда на дальность весом 500 г.	
237.	Метание спортивного снаряда на дальность весом 700 г.	
238.	Метание Теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)	
239.	Плавание без учета времени (м)	
240.	Плавание 10 м	
241.	Плавание 15 м	
242.	Плавание 25 м	
243.	Плавание 50 м	
244.	Бег на лыжах (либо кросс по пересечённой местности для беснежных районов) 1 км	
245.	Бег на лыжах (либо кросс по пересечённой местности для беснежных районов) 2 км	
246.	Бег на лыжах (либо кросс по пересечённой местности для беснежных районов) 3 км	
247.	Бег на лыжах (либо кросс по пересечённой местности для беснежных районов) 5 км	
248.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя с	

	опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 5 м (очки)	
249.	Стрельба из пневматической винтовки из положения стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 5 м (очки)	
250.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	
251.	Стрельба из пневматической винтовки из положения стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	
252.	Скандинавская ходьба (км)	
253.	Смешанное передвижение 1 км	
254.	Смешанное передвижение (км)	
255.	Смешанное передвижение по пересеченной местности 1500 м	
256.	Смешанное передвижение по пересеченной местности (км)	
257.	Передвижение на лыжах (км)	
258.	Турпоход	

Участие в соревнованиях _____
(название)

_____ (название)

Заключение комиссии об итогах сдачи испытаний
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне»: _____

Председатель комиссии

Члены комиссии

Результаты сдачи нормативов Всероссийского
физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне»

СТУПЕНЬ _____

Медицинская группа, дата прохождения медицинского
осмотра _____

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Результат
259.	Челночный бег 3x10 м	
260.	Бег 30 м	
261.	Бег 60 м	
262.	Бег 100 м	
263.	Бег 1000 м	
264.	Бег 1500 м	
265.	Бег 2000 м	
266.	Бег 2500 м	
267.	Бег 3000 м	
268.	Прыжок в длину с места	
269.	Прыжок в длину с разбега	
270.	Подтягивание на низкой перекладине (из вися лёжа)	
271.	Подтягивание на высокой перекладине (из вися)	
272.	Рывок гири 16 кг	
273.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	
274.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	
275.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине	
276.	Наклон вперёд из положения стоя на полу	
277.	Наклон вперёд из положения на гимнастической скамье	
278.	Метание мяча (в цель) весом 150 г.	
279.	Метание спортивного снаряда на дальность весом 500 г.	
280.	Метание спортивного снаряда на дальность весом 700 г.	
281.	Метание Теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)	
282.	Плавание без учета времени (м)	
283.	Плавание 10 м	
284.	Плавание 15 м	
285.	Плавание 25 м	
286.	Плавание 50 м	
287.	Бег на лыжах (либо кросс по пересечённой местности для бесснежных районов) 1 км	
288.	Бег на лыжах (либо кросс по пересечённой местности для бесснежных районов) 2 км	
289.	Бег на лыжах (либо кросс по пересечённой местности для бесснежных районов) 3 км	
290.	Бег на лыжах (либо кросс по пересечённой местности для бесснежных районов) 5 км	
291.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя с	

	опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 5 м (очки)	
292.	Стрельба из пневматической винтовки из положения стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 5 м (очки)	
293.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	
294.	Стрельба из пневматической винтовки из положения стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	
295.	Скандинавская ходьба (км)	
296.	Смешанное передвижение 1 км	
297.	Смешанное передвижение (км)	
298.	Смешанное передвижение по пересеченной местности 1500 м	
299.	Смешанное передвижение по пересеченной местности (км)	
300.	Передвижение на лыжах (км)	
301.	Турпоход	

Участие в соревнованиях _____
(название)

_____ (название)

Заключение комиссии об итогах сдачи испытаний
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне»: _____

Председатель комиссии

Члены комиссии

Результаты сдачи нормативов Всероссийского
физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне»

СТУПЕНЬ _____

Медицинская группа, дата прохождения медицинского
осмотра _____

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Результат
302.	Челночный бег 3x10 м	
303.	Бег 30 м	
304.	Бег 60 м	
305.	Бег 100 м	
306.	Бег 1000 м	
307.	Бег 1500 м	
308.	Бег 2000 м	
309.	Бег 2500 м	
310.	Бег 3000 м	
311.	Прыжок в длину с места	
312.	Прыжок в длину с разбега	
313.	Подтягивание на низкой перекладине (из вися лёжа)	
314.	Подтягивание на высокой перекладине (из вися)	
315.	Рывок гири 16 кг	
316.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	
317.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	
318.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине	
319.	Наклон вперёд из положения стоя на полу	
320.	Наклон вперёд из положения на гимнастической скамье	
321.	Метание мяча (в цель) весом 150 г.	
322.	Метание спортивного снаряда на дальность весом 500 г.	
323.	Метание спортивного снаряда на дальность весом 700 г.	
324.	Метание Теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)	
325.	Плавание без учета времени (м)	
326.	Плавание 10 м	
327.	Плавание 15 м	
328.	Плавание 25 м	
329.	Плавание 50 м	
330.	Бег на лыжах (либо кросс по пересечённой местности для бесснежных районов) 1 км	
331.	Бег на лыжах (либо кросс по пересечённой местности для бесснежных районов) 2 км	
332.	Бег на лыжах (либо кросс по пересечённой местности для бесснежных районов) 3 км	
333.	Бег на лыжах (либо кросс по пересечённой местности для бесснежных районов) 5 км	
334.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя с	

	опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 5 м (очки)	
335.	Стрельба из пневматической винтовки из положения стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 5 м (очки)	
336.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	
337.	Стрельба из пневматической винтовки из положения стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	
338.	Скандинавская ходьба (км)	
339.	Смешанное передвижение 1км	
340.	Смешанное передвижение (км)	
341.	Смешанное передвижение по пересеченной местности 1500 м	
342.	Смешанное передвижение по пересеченной местности (км)	
343.	Передвижение на лыжах (км)	
344.	Турпоход	

Участие в соревнованиях _____
(название)

_____ (название)

Заключение комиссии об итогах сдачи испытаний
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне»: _____

Председатель комиссии

Члены комиссии

Результаты сдачи нормативов Всероссийского
физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне»

СТУПЕНЬ _____

Медицинская группа, дата прохождения медицинского
осмотра _____

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Результат
345.	Челночный бег 3x10 м	
346.	Бег 30 м	
347.	Бег 60 м	
348.	Бег 100 м	
349.	Бег 1000 м	
350.	Бег 1500 м	
351.	Бег 2000 м	
352.	Бег 2500 м	
353.	Бег 3000 м	
354.	Прыжок в длину с места	
355.	Прыжок в длину с разбега	
356.	Подтягивание на низкой перекладине (из виса лёжа)	
357.	Подтягивание на высокой перекладине (из виса)	
358.	Рывок гири 16 кг	
359.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	
360.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	
361.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине	
362.	Наклон вперёд из положения стоя на полу	
363.	Наклон вперёд из положения на гимнастической скамье	
364.	Метание мяча (в цель) весом 150 г.	
365.	Метание спортивного снаряда на дальность весом 500 г.	
366.	Метание спортивного снаряда на дальность весом 700 г.	
367.	Метание Теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)	
368.	Плавание без учета времени (м)	
369.	Плавание 10 м	
370.	Плавание 15 м	
371.	Плавание 25 м	
372.	Плавание 50 м	
373.	Бег на лыжах (либо кросс по пересечённой местности для бесснежных районов) 1 км	
374.	Бег на лыжах (либо кросс по пересечённой местности для бесснежных районов) 2 км	
375.	Бег на лыжах (либо кросс по пересечённой местности для бесснежных районов) 3 км	
376.	Бег на лыжах (либо кросс по пересечённой местности для бесснежных районов) 5 км	
377.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя с	

	опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 5 м (очки)	
378.	Стрельба из пневматической винтовки из положения стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 5 м (очки)	
379.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	
380.	Стрельба из пневматической винтовки из положения стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	
381.	Скандинавская ходьба (км)	
382.	Смешанное передвижение 1 км	
383.	Смешанное передвижение (км)	
384.	Смешанное передвижение по пересеченной местности 1500 м	
385.	Смешанное передвижение по пересеченной местности (км)	
386.	Передвижение на лыжах (км)	
387.	Турпоход	

Участие в соревнованиях _____
(название)

_____ (название)

Заключение комиссии об итогах сдачи испытаний
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне»: _____

Председатель комиссии

Члены комиссии

Результаты сдачи нормативов Всероссийского
физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне»

СТУПЕНЬ _____

Медицинская группа, дата прохождения медицинского
осмотра _____

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Результат
388.	Челночный бег 3x10 м	
389.	Бег 30 м	
390.	Бег 60 м	
391.	Бег 100 м	
392.	Бег 1000 м	
393.	Бег 1500 м	
394.	Бег 2000 м	
395.	Бег 2500 м	
396.	Бег 3000 м	
397.	Прыжок в длину с места	
398.	Прыжок в длину с разбега	
399.	Подтягивание на низкой перекладине (из вися лёжа)	
400.	Подтягивание на высокой перекладине (из вися)	
401.	Рывок гири 16 кг	
402.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	
403.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	
404.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине	
405.	Наклон вперёд из положения стоя на полу	
406.	Наклон вперёд из положения на гимнастической скамье	
407.	Метание мяча (в цель) весом 150 г.	
408.	Метание спортивного снаряда на дальность весом 500 г.	
409.	Метание спортивного снаряда на дальность весом 700 г.	
410.	Метание Теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)	
411.	Плавание без учета времени (м)	
412.	Плавание 10 м	
413.	Плавание 15 м	
414.	Плавание 25 м	
415.	Плавание 50 м	
416.	Бег на лыжах (либо кросс по пересечённой местности для бесснежных районов) 1 км	
417.	Бег на лыжах (либо кросс по пересечённой местности для бесснежных районов) 2 км	
418.	Бег на лыжах (либо кросс по пересечённой местности для бесснежных районов) 3 км	
419.	Бег на лыжах (либо кросс по пересечённой местности для бесснежных районов) 5 км	
420.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя с	

	опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 5 м (очки)	
421.	Стрельба из пневматической винтовки из положения стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 5 м (очки)	
422.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	
423.	Стрельба из пневматической винтовки из положения стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	
424.	Скандинавская ходьба (км)	
425.	Смешанное передвижение 1 км	
426.	Смешанное передвижение (км)	
427.	Смешанное передвижение по пересеченной местности 1500 м	
428.	Смешанное передвижение по пересеченной местности (км)	
429.	Передвижение на лыжах (км)	
430.	Турпоход	

Участие в соревнованиях _____
(название)

_____ (название)

Заключение комиссии об итогах сдачи испытаний
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне»: _____

Председатель комиссии

Члены комиссии