

 **Свидетельство**

 О прохождении тестирования норм

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

«Готов к труду и обороне»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | C:\Users\C344~1\AppData\Local\Temp\Rar$DI73.851\Шаблон_презентации_7.jpgОбучающийся МБОУ СОШ№1 |  |  |
|  | IV ступени 13-15 лет |  | Дата сдачи  | результат |
|  |  |  | Бронзовыйзнак | Серебряныйзнак | Золотой знак |  |
| 1 | Бег 60 м (с) | обязательные | 10,0 | 9,7 | 8,7 |  |
| 2 |  Бег на 2 км ( мин., с)  | 9.55 | 9.30 | 9.00 |  |
| Или на 3 км (мин,с) | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |  |
| 3 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 4 | 6 | 10 |  |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу  | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладонями |  |
| 5 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | По выбору | 30 | 36 | 47 |  |
| 6 | Метание мяча весом 150 г (м) | 30 | 35 | 40 |  |
| 7 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 150 | 160 | 175 |  |
| 8 | Плавание 50 (м) (мин,с) | Без учета времени | Без учета времени | 0.50 |  |
| 9 | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки) | 15 | 20 | 25 |  |
|  | Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия |  | 6 | 7 | 8 |  |
|  | Подпись и печать организатора  |  |  |  |  |  |
|  | Шаблон_презентации_7Обучающаяся МБОУ СОШ№1 |  |  |
|  | IV ступени 13-15 лет |  | Дата сдачи | результат |
|  |  |  | Бронзовыйзнак | Серебряныйзнак | Золотой знак |  |
| 1 | Бег 60 м (с) | обязательные | 10,9 | 10,6 | 9,6 |  |
| 2 | Бег на 2 км (мин, с) | 12.10 | 11.40 | 11.00 |  |
| 3 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | 9 | 11 | 18 |  |
|  или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 7 | 9 | 15 |  |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу  | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладонями |  |
| 5 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | По выбору | 25 | 30 | 40 |  |
| 6 | Метание мяча весом 150 г (м) | 18 | 21 | 26 |  |
| 7 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами(см) | 150 | 155 | 175 |  |
| 8 | Плавание 50 м (мин, с) | Без учета времени | Без учета времени | 1.05 |  |
| 9 | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки) | 15 | 20 | 25 |  |
|  | Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия |  | 6 | 7 | 8 |  |
|  | Подпись и печать организатора  |  |  |  |  |  |



 **Свидетельство**

 О прохождении тестирования норм

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

«Готов к труду и обороне»