

**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 |
|  |  | | |  | Бронзовый  знак | | Серебряный  знак | | 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 |
|  | |  |  | | | Бронзовый  знак | | Серебряный  знак | | 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»