

Протокол результатов сдачи нормативов ГТО

I ступень (возрастная группа от 6 до 8 лет) мальчики

№	Ф.И.О. обучающегося	Виды испытаний						
		Обязательные испытания				Испытания по выбору		
		Челночный бег 3x10 м (с) или бег на 30 м (с)	Смешанное передвижение (1 км)	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол.раз)	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)	Бег на лыжах на 1 км (мин, с) или Бег на лыжах на 2 км (мин, с) или Смешанное передвижение на 1,5 км по пересечённой местности
1								
2								

Состав школьной рабочей группы:

I ступень (возрастная группа от 6 до 8 лет) девочки

№	Ф.И.О. обучающегося	Виды испытаний						
		Обязательные испытания				Испытания по выбору		
		Челночный бег 3x10 м (с) или бег на 30 м (с)	Смешанное передвижение (1 км)	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол.раз)	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)	Бег на лыжах на 1 км (мин, с) или Бег на лыжах на 2 км (мин, с) или Смешанное передвижение на 1,5 км по пересечённой местности
1								
2								

Состав школьной рабочей группы:

Протокол результатов сдачи нормативов ГТО

II ступень (возрастная группа от 9 до 10 лет) мальчики

№	Ф.И.О. обучающегося	Виды испытаний						
		Обязательные испытания				Испытания по выбору		
		Бег на 60 м (с)	Бег на 1 км (мин, с)	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол.раз)	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	Прыжок в длину с разбега (см) или Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Метание мяча весом 150 г (м)	Бег на лыжах на 1 км (мин, с) или Бег на лыжах на 2 км (мин, с) или кросс на 2 км по пересечённой местности
1								
2								

Состав школьной рабочей группы:

II ступень (возрастная группа от 9 до 10 лет) девочки

№	Ф.И.О. обучающегося	Виды испытаний							
		Обязательные испытания				Испытания по выбору			
		Бег на 60 м (с)	Бег на 1 км (мин, с)	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол.раз)	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	Прыжок в длину с разбега (см) или Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Метание мяча весом 150 г (м)	Бег на лыжах на 1 км (мин, с) или Бег на лыжах на 2 км (мин, с) или кросс на 2 км по пересечённой местности	
1									
2									

Состав школьной рабочей группы:

Протокол результатов сдачи нормативов ГТО

III ступень (возрастная группа от 11 до 12 лет) мальчики

№	Ф.И.О. обучающегося	Виды испытаний							
		Обязательные испытания				Испытания по выбору			
		Бег на 60 м (с)	Бег на 1,5 км (мин, с) или на 2 км	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол.раз)	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	Прыжок в длину с разбега (см) или Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Метание мяча весом 150 г (м)	Бег на лыжах на 2 км (мин, с) или Бег на лыжах на 3 км (мин, с) или кросс на 3 км по пересечённой местности	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 5 м (очки)
1									
2									

Состав школьной рабочей группы:

Протокол результатов сдачи нормативов ГТО

III ступень (возрастная группа от 11 до 12 лет) девочки

№	Ф.И.О. обучающегося	Виды испытаний							
		Обязательные испытания				Испытания по выбору			
		Бег на 60 м (с)	Бег на 1,5 км (мин, с) или на 2 км	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол.раз)	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	Прыжок в длину с разбега (см) или Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Метание мяча весом 150 г (м)	Бег на лыжах на 2 км (мин, с) или Бег на лыжах на 3 км (мин, с) или кросс на 3 км по пересечённой местности	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 5 м (очки) или электронного оружия
1									
2									

Состав школьной рабочей группы:

Протокол результатов сдачи нормативов ГТО

IV ступень (возрастная группа от 13 до 15 лет) мальчики

№	Ф.И.О. обучающегося	Виды испытаний										
		Обязательные испытания				Испытания по выбору						
		Бег на 60 м (с)	Бег на 2 км (мин, с) или на 3 км	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Прыжок в длину с разбега (см) или Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	Метание мяча весом 150 г (м)	Бег на лыжах на 3 км (мин, с) или на 5 км (мин, с) или кросс на 3 км по пересечённой местности	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 5 м (очки) или из электронного оружия	Туристский поход с проверкой туристских навыков	
1												
2												

Состав школьной рабочей группы:

Протокол результатов сдачи нормативов ГТО

IV ступень (возрастная группа от 13 до 15 лет) девочки

№	Ф.И.О. обучающегося	Виды испытаний										
		Обязательные испытания				Испытания по выбору						
		Бег на 60 м (с)	Бег на 2 км (мин, с)	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (количество раз) или Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	Прыжок в длину с разбега (см) или Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	Метание мяча весом 150 г (м)	Бег на лыжах на 3 км (мин, с) или на 5 км (мин, с) или кросс на 3 км по пересечённой местности	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) или из электронного оружия	Туристский поход с проверкой туристских навыков	
1												
2												

Состав школьной рабочей группы:

Протокол результатов сдачи нормативов ГТО

V ступень (возрастная группа от 16 до 17 лет) мальчики

№	Ф.И.О. обучающегося	Виды испытаний									
		Обязательные испытания				Испытания по выбору					
		Бег на 100 м (с)	Бег на 2 км (мин, с) или на 3 км (мин, с)	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или рывок гири 16 кг (количество раз)	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи – см)	Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	Бег на лыжах 5 км (мин, с) или кросс на 5 км по пересечённой местности	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) или из электронного оружия	Туристский поход с проверкой туристских навыков (на дистанции и 10 км)
1											
2											

Состав школьной рабочей группы:

Протокол результатов сдачи нормативов ГТО

V ступень (возрастная группа от 16 до 17 лет) девочки

№	Ф.И.О. обучающегося	Виды испытаний										
		Обязательные испытания				Испытания по выбору						
		Бег на 100 м (с)	Бег на 2 км (мин, с)	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи – см)	Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	Метание спортивного снаряда весом 500 (г)	Бег на лыжах на 3 км (мин, с) или кросс на 3 км по пересечённой местности	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) или из электронного оружия	Туристский поход с проверкой туристских навыков (на дистанции и 10 км)	
1												
2												

Состав школьной рабочей группы: