***Сводный протокол сдачи норм ВФСК «Готов к труду и обороне»***

Фамилия, имя, отчество \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата рождения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ступень \_\_\_\_\_\_\_\_\_

Место проведения: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата заполнения протокола: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Виды испытаний (тесты)*** | ***Результат*** | ***Соответствует знаку отличия*** |
| ***1*** | ***2*** | ***3*** | ***4*** |
| 1 | Бег на 60 м (сек.) | 7,85 | Золотой |
| 2 | Бег на 2 км (мин., сек.) | 7,35 | Золотой |
| 3 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 15 | Золотой |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | - | - |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | - | - |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Ладони | Золотой |
| 5 | Прыжок в длину с разбега (см) | - | - |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 242 | Золотой |
| 6 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.) | 61 | Золотой |
| 7 | Метание мяча весом 150 г (м) | 43 | Золотой |
| 8 | Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.) | - | - |
| 9 | Плавание на 50 м (мин., сек.) | 0.40 | Золотой |
| 10 | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки) | - | - |
| или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку (дистанция 10 м) (очки) | 34 | Золотой |

Вывод: результаты соответствуют золотому знаку отличия ГТО.

Председатель комиссии: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Члены комиссии: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

М.П.