

**Личная карточка результатов сдачи  
нормативов**

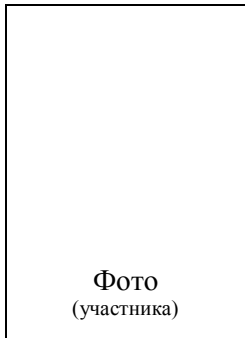
**Всероссийского физкультурно-спортивного  
комплекса**

**«Готов к труду и обороне»**

# МАОУ СОШ № 4

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 3x10 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 виса лёжа)	
13.	Подтягивание на высокой перекладине (из виса)	
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 1 км	
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 вися лёжа)	
99.	Подтягивание на высокой перекладине (из вися)	
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 1 км	
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 1 км	
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 вися лёжа)	
228.	Подтягивание на высокой перекладине (из вися)	
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 бесснежных районов) 1 км	
245.	Бег на лыжах (либо кросс по пересечённой местности для бесснежных районов) 2 км	
246.	Бег на лыжах (либо кросс по пересечённой местности для бесснежных районов) 3 км	
247.	Бег на лыжах (либо кросс по пересечённой местности для бесснежных 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