

КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)

**Протокол выполнения государственных требований
к физической подготовленности граждан Российской Федерации. № _____**

вид испытания (тест): на велосипеде 400 м

№ п/п	Ф.И.О.	пол	ступень ГТО	результат выполнения
1	Смолина Елена Николаевна	жен.	VIII ступень	01.11,38
2	Белозерова Наталья Анатольевна	жен.	VIII ступень	02.03,91
3	Сорокина Надежда Петровна	жен.	VII ступень	01.08,44
4	Глазкова Екатерина Леонидовна	жен.	VII ступень	01.18,88
5	Березин Виктор Александрович	муж.	II ступень	01.02,78
6	Блюмфельд Дмитрий Романович	муж.	III ступень	01.04,97
7	Быстрова Зоя Анатольевна	жен.	VIII ступень	01.22,78
8	Некипелова Елена Владимировна	жен.	VIII ступень	01.12,15
9	Нестерова Татьяна Станиславовна	жен.	VI ступень	01.31,50
10	Рыжков Олег Геннадьевич	муж.	VII ступень	01.07,88
11	Ионов Даниил Андреевич	муж.	I ступень	01.16,84
12	Павлов Арсений Евгеньевич	муж.	II ступень	01.03,50
13	Пшеничникова Татьяна Ивановна	жен.	I ступень	01.19,28
14	Коноплева Ольга Васильевна	жен.	VII ступень	01.17,97
15	Ионова Елена Федоровна	жен.	VII ступень	01.17,28
16	Ботвина Людмила Николаевна	жен.	VII ступень	01.09,22
17	Лешукова Ольга Александровна	жен.	VI ступень	01.19,63
18	Жеребцова Светлана Васильевна	жен.	VIII ступень	01.40,84
19	Глебова Алена Анатольевна	жен.	VI ступень	01.28,88
20	Некипелова Татьяна Николаевна	жен.	I ступень	01.50,66
21	Рыжкова Валентина Анатольевна	жен.	VIII ступень	01.35,85
22	Кузьмина Любовь Анатольевна	жен.	VIII ступень	01.33,70
23	Пшеничников Михаил Леонидович	муж.	VI ступень	01.06,38
24	Слепухина Светлана Ивановна	жен.	VII ступень	01.50,34
25	Воронин Андрей Серафимович	муж.	VIII ступень	01.22,45
26	Щукина Наталья Ильинична	жен.	VII ступень	01.57,35
27	Бревнова Надежда Васильевна	жен.	XI ступень	02.05,87
28	Подольская Наталья Васильевна	жен.	VII ступень	01.35,43
29	Игошева Мария Ивановна	жен.	XI ступень	02.15,23
30	Баданина Татьяна Владимировна	жен.	XI ступень	01.10,57

Главный судья

Пол	20___ года	возрастная группа
мужской	2015 года	6-8 лет
	2016 года	9-10 лет
женский	2017 года	11-12 лет
	2018 года	13-15 лет
	2019 года	16-17 лет
	2020 года	18-24 лет
	2021 года	25-29 лет
	2022 года	30-34 лет
	2023 года	35-39 лет
	2024 года	40-44 лет
	2025 года	45-49 лет
	2026 года	50-54 лет
	2027 года	55-59 лет
	2028 года	60-69 лет
	2029 года	70 лет и старше
	2030 года	

ступень ГТО	Дата выполнения	« »
I (6-8 лет)	января	« 1 »
II (9-10 лет)	февраля	« 2 »
III (11-12 лет)	марта	« 3 »
IV (13-15 лет)	апреля	« 4 »
V (16-17 лет)	мая	« 5 »
VI (18-24 лет)	июня	« 6 »
VI (25-29 лет)	июля	« 7 »
VII (30-34 лет)	августа	« 8 »
VII (35-39 лет)	сентября	« 9 »
VIII (40-44 лет)	октября	« 10 »
VIII (45-49 лет)	ноября	« 11 »
IX (50-54 лет)	декабря	« 12 »
IX (55-59 лет)		« 13 »
X (60-69 лет)		« 14 »
XI (70 лет и старше)		« 15 »
		« 16 »
		« 17 »
		« 18 »
		« 19 »
		« 20 »
		« 21 »
		« 22 »
		« 23 »
		« 24 »
		« 25 »
		« 26 »
		« 27 »
		« 28 »
		« 29 »
		«30 »
		« 31 »

уровень выполнения

золото

серебро

бронза

-

вид испытания

Челночный бег 3x10 м

Бег на 30 м

Бег на 60 м

Бег на 100 м

Смешанное передвижение (1 км)

Бег на 1 км

Бег на 1,5 км

Бег на 2 км

Бег на 3 км

Подтягивание из виса на высокой перекладине

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Рывок гири 16 кг

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье

Смешанное передвижение

Скандинавская ходьба

Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью

Поднимание туловища из положения лежа на спине

Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула

Прыжок в длину с разбега

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м

Бег на лыжах на 1 км

Бег на лыжах на 2 км

Бег на лыжах на 3 км

Бег на лыжах на 5 км

Смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности

Кросс на 2 км по пересеченной местности

Кросс на 3 км по пересеченной местности

Кросс на 5 км по пересеченной местности

Передвижение на лыжах

Смешанное передвижение по пересеченной местности

Плавание без учета времени

Плавание 50 м

Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку

Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку

Поднимание туловища из положения лежа на спине

Метание мяча весом 150 г

Метание спортивного снаряда весом 700 г

Метание спортивного снаряда весом 500 г

Туристский поход с проверкой туристских навыков

Самозащита без оружия