ЗАЯВКА (коллективная)

на прохождение тестирования в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

«Готов к труду и обороне» (ГТО) 6 ступень (18-29 лет) для мужчин на 201\_ г.

учащимися\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

[наименование образовательной организации)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | ФИО | ID номер участника | Обязательные испытания | | | | | | | | Испытания по выбору | | | | | | | | | | | | |
| На выбор | | | Бег на 3000 м (мин, с) | На выбор | | | Наклон вперед из положения стоя  на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | Челночный бег 3х10 (с) | На выбор | | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) | Поднимание туловища из положения лёжа  на спине (количество раз за 1 мин) | На выбор | | Плавание на 50 м (мин, с) | На выбор | | Самозащита без оружия (очки) | Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км) | Допуск  врача |
| Бег на 30 м (с) | Бег на 60 м (с) | Бег на 100 м (с) | Подтягивание из виса на высокой перекладине  (количество раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре  лёжа на полу(количество раз) | Рывок гири 16 кг (количество раз) | Прыжок в длину с разбега (см) | Прыжок с места толчком двумя ногами (см) | Бег на лыжах на 5 км (мин, с) | Кросс на 5 км (бег по пересечённой  местности) (мин, с) | Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и  с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки):  из пневматической винтовки с открытым прицелом | Стрельба из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо **«электронного оружия»** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Представитель (ФИО/подпись)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Директор (ФИО/подпись)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_