**ЗАЯВКА**

**На прохождение тестирования в рамках**

**Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса**

**«Готов к труду и обороне (ГТО)»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование** | **Информация** |
| 1. | Фамилия, Имя, Отчество |  |
| 2. | Пол |  |
| 3. | УИН участника тестирования в АИС ГТО |  |
| 4. | Дата рождения |  |
| 5. | Документ, удостоверяющий личность | Паспорт № выдан |
| 6. | Адрес места жительства |  |
| 7. | Контактный телефон |  |
| 8. | Адрес электронной почты |  |
| 9. | Основное место учебы | ГАПОУ СО «ЭПЭТ» |
| 10. | Спортивное звание | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Не ниже 2 юношеского (подтверждение является выписка из приказа о присвоении данного разряда, разряд действует 2 года со дня присвоения) |
| 11. | Почетное спортивное звание |  |
| 12. | Спортивный разряд с указанием вида спорта |  |
| 13. | Перечень выбранных испытаний | 1. Бег на 100 м  2. Бег \_\_\_\_ км  3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  4. Наклоны вперёд из положения стоя  5. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  6. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  7. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  8. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**Порядок заполнения заявки**

1. Заполнить все графы с 1 по 9.
2. С 10 по12 если есть разряд или звание.
3. В графу 13 выбрать 8 нормативов, которые будете сдавать из ступени соответствующей возрасту **(V или VI СТУПЕНЬ)**. Из раздела «Обязательные испытания (тесты)» - 4 норматива и 4 норматива из раздела «Испытания (тесты) по выбору».

**V. СТУПЕНЬ**

**(возрастная группа от 16 до 17 лет)**

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | | Виды испытаний  (тесты) | Нормативы | | | | | | | | | | | | |
| Юноши | | | | | Девушки | | | | | | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | | Золотой знак | | Бронзовый знак | | | Серебряный знак | | Золотой  знак | | |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 100 м (с) | | | | 14,6 | | 14,3 | | 13,8 | 18,0 | | 17,6 | | 16,3 | |
| 2. | Бег на 2 км (мин, с) | | | | 9.20 | | 8.50 | | 7.50 | 11.50 | | 11.20 | | 9.50 | |
| или на 3 км (мин, с) | | | | 15.10 | | 14.40 | | 13.10 | - | | - | | - | |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | | | | 8 | | 10 | | 13 | - | | - | | - | |
|  | или рывок гири 16 кг (количество раз) | | | | 15 | | 25 | | 35 | - | | - | | - | |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине  (количество раз) | | | | - | | - | | - | 11 | | 13 | | 19 | |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (количество раз) | | | | - | | - | | - | 9 | | 10 | | 16 | |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) | | | | 6 | | 8 | | 13 | 7 | | 9 | | 16 | |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с разбега (см) | | | | 360 | | 380 | | 440 | 310 | | 320 | | | 360 |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | | | | 200 | | 210 | | 230 | 160 | | 170 | | | 185 |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин) | | | | 30 | | 40 | | 50 | 20 | | 30 | | | 40 |
| 7. | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) | | | | 27 | | 32 | | 38 | - | | - | | | - |
| или весом  500 г (м) | | | | - | | - | | - | 13 | | 17 | | | 21 |
| 8. | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) | | | | - | | - | | - | 19.15 | | 18.45 | | | 17.30 |
| или на 5 км (мин, с) | | | | 25.40 | | 25.00 | | 23.40 | - | | - | | | - |
| 9. | Плавание на  50 м (мин, с) | | | | Без учета времени | | Без учета времени | | 0.41 | Без учета времени | | Без учета времени | | | 1.10 |
| 10. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция –  10 м (очки) | | | | 15 | | 20 | | 25 | 15 | | 20 | | | 25 |

**VI. СТУПЕНЬ**

**(возрастная группа от 18 до 29 лет)**

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

**М У Ж Ч И Н Ы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний  (тесты) | Нормативы | | | | | |
| от 18 до 24 лет | | | от 25 до 29 лет | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | | | | | | |
| 1. | Бег на 100 м (с) | 15,1 | 14,8 | 13,5 | 15,0 | 14,6 | 13,9 |
| 2. | Бег на 3 км (мин, с) | 14.00 | 13.30 | 12.30 | 14.50 | 13.50 | 12.10 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 9 | 10 | 13 | 9 | 10 | 12 |
|  | или рывок гири 16 кг (кол-во раз) | 20 | 30 | 40 | 20 | 30 | 40 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) | 6 | 7 | 13 | 5 | 6 | 10 |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с разбега (см) | 380 | 390 | 430 | - | - | - |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 215 | 230 | 240 | 225 | 230 | 240 |
| 6. | Метание спортивного снаряда весом  700 г (м) | 33 | 35 | 37 | 33 | 35 | 37 |
| 7. | Бег на лыжах на 5 км (мин, с) | 26.30 | 25.30 | 23.30 | 27.00 | 26.00 | 24.00 |
| 8. | Плавание на 50 м (мин, с) | Без учета времени | Без учета времени | 0.42 | Без учета времени | Без учета времени | 0.43 |
| 9. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |

**Ж Е Н Щ И Н Ы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Нормативы | | | | | |
| от 18 до 24 лет | | | от 25 до 29 лет | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой  знак |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | | | | | | |
| 1. | Бег на 100 м (с) | 17,5 | 17,0 | 16,5 | 17,9 | 17,5 | 16,8 |
| 2. | Бег на 2 км (мин, с) | 11.35 | 11.15 | 10.30 | 11.50 | 11.30 | 11.00 |
| 3. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 10 | 12 | 14 | 10 | 12 | 14 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) | 8 | 11 | 16 | 7 | 9 | 13 |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с разбега (см) | 270 | 290 | 320 | - | - | - |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 170 | 180 | 195 | 165 | 175 | 190 |
| 6. | Подн. туловища из пол.лежа на спине (кол-во раз за 1 мин) | 34 | 40 | 47 | 30 | 35 | 40 |
| 7. | Метание спортивного снаряда весом 500 г (м) | 14 | 17 | 21 | 13 | 16 | 19 |
| 8. | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) | 20.20 | 19.30 | 18.00 | 21.00 | 20.00 | 18.00 |
| 9. | Плавание на  50 м (мин, с) | Без учета времени | Без учета времени | 1.10 | Без учета времени | Без учета времени | 1.14 |
| 10. | Стрельба из пв из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дист –10 м (оч) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |