**МКОУ «Алешинская СШ»**

**Сдача нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне»**

**№ 3 ступень (Золото)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п Фамилия Имя | Дата рождения | УИН  | Бег 30 м или бег на 60 м. (с)**Обязат. дисциплина** | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)**Обязат. дисциплина** | Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики, юноши) и сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки , девушки ) (кол-во раз).**Обязат. дисциплина** | Бег на 1500 м. (мин,с) или бег на 2000 м. (мин, с)**Обязат. дисциплина** | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.) или прыжок в длину с разбега (см) | Метание мяча весом 150 гр. (м) | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | Челночный бег 3\*10м. (с) |
| Баталова Раяна Расуловна | 09.03.10 | 20-62-0005402 | 10,0 | +12 | 21 | **10,30** | **165** | **25** | **52** | **8,0** |