**МКОУ «Алешинская СШ»**

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

**№ 4 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 2000 м. (мин,с) всем или бег на 3000 м. только юноши (мин, с)**Обязат. дисциплина** | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.) или прыжок в длину с разбега (см) | Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовка с открытым прицелом. | Метание мяча весом 150 гр. (м) | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | Челночный бег 3\*10м. (с) |
| Хрипунова Анастасия Сергеевна | 20.10.07 | 21-62-0000213  | 9,5 | **+15** | **10** | **9,05** | **185** | **30** | **30** | **45** | **8,1** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**МКОУ «Алещшинская СШ**

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

**№ 5 ступень (золото)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п Фамилия Имя | Дата рождения | УИН  | Бег 30 м или бег на 60 м. (с) или бег на 100 м (с)**Обязат. дисциплина** | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)**Обязат. дисциплина** | Подтягивание из виса на высокой перекладине или рывок гири 16 кг (кол. раз) (мальчики, юноши) и сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки, девушки) (кол-во раз). Или подтяг. Из виса лежа на низкой перекл.90 см (кол.раз)**Обязат. дисциплина** | Бег на 2000 м. только девушки (мин,с) или бег на 3000 м. только юноши (мин, с)**Обязат. дисциплина** | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.) или прыжок в длину с разбега (см) | Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовка с открытым прицелом. | Метание спортивного снаряда700 гр. (м) (юноши) 500 гр (м) (девушки) | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | Челночный бег 3\*10м. (с) |
| Леванова Екатерина Александровна | 12.03.05 | 21-62-0000261 | 9.0 | **+16** | **15** | **10:00** | **180** | **35** | **25** | **45** | **7.8** |