

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение «Глядковская СШ»
Сдача нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне»

№1 ступень

№ п/п	Фамилия имя	Дата рождения	УИН	Бег 30м	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье(от уровня скамьи-см)	Подтягивание Из виса на высокой перекладине (мальчики) и сгибание и разгибание рук в упоре лёжа(девочки) (кол-во раз)	Смешанное Передвижение 1000м (мин,с)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Метание теннисного мяча в цель,дистанция 6 м(количество попаданий)	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1мин)
1	Добровольский Алексей Михайлович	06.10.2015	22-62-0006622	6,6	4	3	6,40	120	3	25
2	Кайпалиев Максим Эльдарович	18.09.2015	22-62-0006617	6,7	5	3	6,35	125	4	30
3	Качнов Тимофей Сергеевич	10.09.2015	22-62-0006613	6,6	4	2	6,40	115	2	24
4	Котова Анна Александровна	08.12.2015	22-62-0006642	6,8	5	6	7,03	116	2	24
5	Паршина Анжелика Сергеевна	30.01.2015	22-62-0006614	6,4	7	7	6,40	120	3	25
6	Урусова Вероника Сергеевна	27.08.2015	22-62-0006608	6,8	6	8	7,05	125	3	25
7	Югай Алина Викторовна	26.08.2015	22-62-0006631	6,3	7	7	6,00	123	3	27
8.	Арешкин Сергей Евгеньевич	08.10.2014	22-62-0006604	6,0	3	4	6.40	130	3	36
9.	Ежиков Егор Александровч	18.07.2014	22-62-0006817	5.9	3	3	6.20	120	3	36
10.	Конова Анна Александровна	11.06.2014	22-62-0006675	6.2	5	7	7.05	122	3	32

11.	Конова Ульяна Александровна	11.06. 2014	22-62- 0006676	6,2	5	6	7.02	142	2	32
12.	Логиновская Людмила Дмитриевна	14.10. 2014	22-62- 0006598	6,5	15	12	7.04	132	2	20
13.	Ширяев Артём Максимович	21.03. 2014	22-62- 0006618	6,0	3	3	6,40	130	3	30

По первой ступени для серебряного и бронзового значка необходимо выполнить четыре основных вида и два дополнительных. Для золотого значка необходимо выполнение четырех основных видов и трех дополнительных.

Из дополнительных видов для первой ступени еще есть:

1. Бег на лыжах на 1 км. (мин, с) или смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин,с)
2. Плавание на 25 м. (мин, с)

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение «Глядковская СШ»
Сдача нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне»
№ 2 ступень

	№п/п Фамилия Имя	Дата рождения	УИН	Бег 30 м или бег на 60 м. (с) Обязат. дисциплин а	Наклон вперед из положения стоя на гимнастиче ской скамье (от уровня скамьи – см) Обязат. дисципли на	Подтягивани е из виса на высокой перекладине (мальчики, юноши) и сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки , девушки) (кол-во раз). Обязат. дисциплина	Бег на 1000 м. (мин,с) Обязат. дисциплин а	Прыжо к в длину с места толчко м двумя ногами (см.) или прыжок в длину с разбега (см)	Метани е мяча весом 150 гр. (м)	Поднимани е туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	Челночны й бег 3*10м. (с)
1.	Зинчук Виктор Вадимович	03.09. 2012	20-62- 0005147	5,7	5	7	5.50	146	24	46	9,2
2.	Галиев Артем Римович	11.09. 2012	20-62- 0005127	6.1	3	2	6.00	143	25	38	9,4
3.	Иночкина Мария Александровна	24.08. 2012	20-62- 0005104	6.1	10	11	6.20	139	17	41	9,2
4.	Веретин Дмитрий Владимирович	02.05. 2013	20-62- 0004968	5.2	10	18	4.43	160	29	42	8,5
5.	Федосейкина Светлана Алексеевна	25.05. 2013	20-62- 0004972	5.0	12	13	4,45	155	18	42	8,4

По второй ступени для серебряного и бронзового значка необходимо выполнить четыре основных вида и три дополнительных. Для золотого значка необходимо выполнение четырех основных видов и четырех дополнительных.

Из дополнительных видов для второй ступени еще есть:

1. Бег на лыжах на 1 км. (мин, с) или кросс на 2 км (бег по пересеченной местности (мин,с)

2. Плавание на 50 м. (мин, с)

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение «Глядковская СШ»

Сдача нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне»

№ 3 ступень

№п/п Фамилия Имя	Дата рожде ния	УИН	Бег 30 м или бег на 60 м. (с) Обязат. дисципли на	Наклон вперед из положения стоя на гимнастическ ой 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. дисципл ина	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)	Челночн ый бег 3*10м. (с)
1. Галиева Карина Радиковна	29.09. 2011	20-62- 0005117	5,8	13	24	8,20	150	30	45	9,0
2. Отинова Ксения Антоновна	07.02. 2011	20-62- 0004965	5,3	13	18	8,25	158	18	35	9,0

По третьей ступени для серебряного и бронзового значка необходимо выполнить четыре основных вида и три дополнительных. Для золотого значка необходимо выполнение четырех основных видов и четырех дополнительных.

Из дополнительных видов для третьей ступени еще есть:

- Бег на лыжах на 2 км. (мин, с) или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности (мин, с) - Плавание на 50 м. (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 или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо электронного оружия

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение «Глядковская СШ»

**Сдача нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне»
№ 4 ступень**

№п/п Фамилия Имя	Дата рожде ния	УИН	Бег 30 м или бег на 60 м. (с) Обязат. дисципл ина	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. дисципл ина	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)	Челночн ый бег 3*10м. (с)
1. Баранов Александр Евгеньевич	15.12. 2007	20- 62- 0005 255	5,1	4	5	9.30	200	43	38	8,0
2. Баранов Сергей Евгеньевич	15.12. 2007	21- 62- 0000 514	5,0	12	8	9.27	194	47	47	7,0
3. Павкина Мария Александровна	02.04. 2009	17- 62- 0013 444	5,0	10	12	11.38	160	26	44	8,8
4. Тальникова Олеся Владимировна	20.02. 2009	20- 62- 0005 112	5,5	6	8	12.00	180	20	40	8,9
5. Матвеев Роман Викторович	06.08. 2008	21- 62- 0000 546	4,7	11	12	8.09	220	44	56	7,1

6. Сухоедов Артём Игоревич	27.01. 2008	17- 62- 0002 386	4,9	7	8	9,30	194	41	48	7,8
7. Чехов Пётр Михайлович	31.03. 2009	21- 62- 0000 425	5,1	6	10	9,32	190	38	52	8,6
8. Зинчук Юлиана Вадимовна	11.01. 2007	17- 62- 0002 724	4,8	15	16	9,52	200	27	46	8,0

По четвертой ступени для бронзового значка необходимо выполнить четыре основных вида и три дополнительных. Для серебряного значка необходимо выполнение четырех основных видов и четырех дополнительных. Для золотого значка необходимо выполнить четыре основных и пять дополнительных видов.

Из дополнительных видов для четвертой ступени еще есть:

1. Бег на лыжах на 3 км. (мин, с) или бег на лыжах 5 км. (мин, с) или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности (мин, с))
2. Плавание на 50 м. (мин, с)
3. Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м. (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо электронного оружия.
4. Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее 5 км)
5. Самозащита без оружия.

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение «Глядковская СШ»

Сдача нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне»

№ 5 ступень

№п/п Фамилия Имя	Дата рождени я	УИН	Бег 30 м или бег на 60 м. (с) или бег на 100 м (с) Обязат. дисципл ина	Наклон вперед из положения стоя на гимнастическ ой 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. дисципл ина	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.) или прыжок в длину с разбега (см)	Метание спортив ного снаряда 700 гр. (м) (юноши) 500 гр (м) (девушк и)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	Челночн ый бег 3*10м. (с)
1. Курдин Никита Андреевич	23.09. 2005	16- 62- 00328 68	8,0	13	15	12.38	232	35	55	6,9
2. Мартыненко Андрей Владимирович	20.07. 2005	20- 62000 4692	7,9	14	23	12.26	260	36	50	6,5
3. Масягина Кристина Владимировна	27.04. 2005	16- 62- 00330 56	9,2	16	20	9.48	188	29	45	7,8
4. Репина Валентина Николаевна	17.02. 2005	21- 62- 00005 91	9,3	17	17	9.44	186	30	46	7,9
5.Федосейкина Анастасия Алексеевна	19.12. 2005	16- 62- 00330 82	9,0	18	18	9.45	185	31	46	7,7

По пятой ступени для бронзового значка необходимо выполнить четыре основных вида и три дополнительных. Для серебряного значка необходимо выполнение четырех основных видов и четырех дополнительных. Для золотого значка необходимо выполнить четыре основных и пять дополнительных видов.

Из дополнительных видов для пятой ступени еще есть:

1. Бег на лыжах на 3 км. (мин, с) или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности (мин, с) – девушки,
Бег на лыжах на 5 км. (мин, с) или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности (мин, с) -юноши
2. Плавание на 50 м. (мин, с)
3. Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м. (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо электронного оружия.
4. Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее 10 км)
5. Самозащита без оружия (очки).