

№	Ф.И.ребенка	Тесты/знак отличия																		
		Челночный бег		Бег 30 м		Подтягивание на низкой перекладине		Наклон вперед стоя на скамье		Кросс 1 км смешанное передвижение		Прыжок в длину с места		Метание в цель		Пресс за 1 мин.		Бег 1 км по пересеченной местности		Знак
1.	Мукатова Арина Сергеевна 88	8,6	З			11	З	16	З			142	З	2	с	32	З			

На золотой знак отличия нужно сдать 7 тестов.

Тест обязательный - Кросс 1 км бег смешанное передвижение - до 6 мин

Тест по выбору – Плавание – до 2м.30 сек, 1 км по пересеченной местности – до 6м30 сек

Задания дома – медленный бег на месте в перерыве с отдыхом (например, пока смотрит мультфильм), смотреть на самочувствие ребенка. В руки можно взять бутылочки с водой по 0,5 г. Бег на месте, в конце бег с ускорением, медленный бег, после бега ходьба и отдых.

Телефон ГТО 58-22-27

№	Ф.И.ребенка	Тесты/знак отличия																		
		Челночный бег		Бег 30 м		Подтягивание на низкой перекладине		Наклон вперед стоя на скамье		Кросс 1 км смешенное передвижение		Прыжок в длину с места		Метание в цель		Пресс за 1 мин.		Бег 1 км по пересеченной местности		Знак
1.	Назырова Нозия 92	10.5	б			11	з	14	з			118	с	0	н	24	с			

Тест обязательный - Кросс 1 км бег смешанное передвижение - 6мин. **Улучшить результат** челночного бега - можно сдать бег 30 м.

Задания дома – медленный бег на месте в перерыве с отдыхом (например, пока смотрит мультфильм), смотреть на самочувствие ребенка.

Бег на месте, в конце бег с ускорением, медленный бег, после бега ходьба и отдых. В руки можно взять бутылочки с водой по 0,5 г. Если хорошо пробежит будет серебряный знак отличия.

Телефон ГТО 58-22-27

№	Ф.И.ребенка	Тесты/знак отличия																		
		Челночный бег		Бег 30 м		Подтягивание на низкой перекладине		Наклон вперед стоя на скамье		Кросс 1 км смешанное передвижение		Прыжок в длину с места		Метание в цель		Пресс за 1 мин.		Бег 1 км по пересеченной местности		Знак
1.	Рахматова Муслима 87	8.8	з			11	з	16	з			140	з	0	н	36	з			

На золотой знак отличия нужно сдать 7 тестов.
Тест обязательный - Кросс 1 км бег смешанное передвижение - до 6 мин
Тест по выбору – Плавание – до 2м.30 сек, 1 км по пересеченной местности – до 6м30 сек, метание
Задания дома – медленный бег на месте в перерыве с отдыхом (например, пока смотрит мультфильм), смотреть на самочувствие ребенка.
Бег на месте, в конце бег с ускорением, медленный бег, после бега ходьба и отдых В руки можно взять бутылочки с водой по 0,5 г.
Телефон ГТО 58-22-27

№	Ф.И.ребенка	Тесты/знак отличия																	
		Челночный бег 30 м		Бег 30 м		Подтягивание на низкой перекладине		Наклон вперед стоя на скамье		Кросс 1 км смешенное передвижение		Прыжок в длину с места		Метание в цель		Пресс за 1 мин.		Бег 1 км по пересеченной местности	
1.	Бабий Максим Юрьевич 298	8.8	з			15	з	7	з			133	с	0	н	37	з		

На золотой знак отличия нужно сдать 7 тестов.
Тест обязательный - Кросс 1 км бег смешанное передвижение - до 5 мин 20 сек
Тест по выбору – Плавание – до 2м.30 сек, 1 км по пересеченной местности – до 6мин, метание
Задания дома – медленный бег на месте в перерыве с отдыхом (например, пока смотрит мультфильм), смотреть на самочувствие ребенка.
Бег на месте, в конце бег с ускорением, медленный бег, после бега ходьба и отдых. В руки можно взять бутылочки с водой по 0,5 г.
Телефон ГТО 58-22-27

№	Ф.И.ребенка	Тесты/знак отличия																		
		Челночный бег 30 м		Бег 30 м		Подтягивание на низкой перекладине		Наклон вперед стоя на скамье		Кросс 1 км смешанное передвижение		Прыжок в длину с места		Метание в цель		Пресс за 1 мин.		Бег 1 км по пересеченной местности		Знак
1.	Филькин Кирилл 295	8.2	з			15	з	7	з			142	з	1	н	36	з			

На золотой знак отличия нужно сдать 7 тестов.

Тест обязательный - Кросс 1 км бег смешанное передвижение - до 5 мин 20 сек

Тест по выбору – Плавание – до 2м.30 сек, 1 км по пересеченной местности – до 6м, метание

Задания дома – медленный бег на месте в перерыве с отдыхом (например, пока смотрит мультфильм), смотреть на самочувствие ребенка.

Бег на месте, в конце бег с ускорением, медленный бег, после бега ходьба и отдых. В руки можно взять бутылочки с водой по 0,5 г.

Телефон ГТО 58-22-27

№	Ф.И.ребенка	Тесты/знак отличия																		
		Челночный бег		Бег 30 м		Подтягивание на низкой перекладине		Наклон вперед стоя на скамье		Кросс 1 км смешанное передвижение		Прыжок в длину с места		Метание в цель		Пресс за 1 мин.		Бег 1 км по пересеченной местности		Знак
1.	Блинова Варвара Ивановна 95	10.2	с			11	з	18	з			124	с	3	з	30	з			

На серебряный знак отличия нужно сдать 6 тестов.

Тест обязательный - Кросс 1 км бег смешанное передвижение - 6 мин

Тест по выбору – Плавание – 2м.30 сек, 1 км по пересеченной местности – 6м30 сек, метание

Задания дома – медленный бег на месте в перерыве с отдыхом (например, пока смотрит мультфильм), смотреть на самочувствие ребенка.

Бег на месте, в конце бег с ускорением, медленный бег, после бега ходьба и отдых. В руки можно взять бутылочки с водой по 0,5 г.

Телефон ГТО 58-22-27

		Челночный бег	Бег 30 м	Подтягивание на низкой перекладине	Наклон вперед стоя на скамье	Кросс 1 км смешенное передвижение	Прыжок в длину с места	Метание в цель	Пресс за 1 мин.	Бег 1 км по пересеченной местности	Знак
1.	Логинова Полина 82	10.2 с		11 з	12 з		137 з	1 б	42 з		

На золотой знак отличия нужно сдать 7 тестов. **Тест обязательный** - Кросс 1 км бег смешанное передвижение - до 6 мин, бег 30 м- до 6.2 сек (пересдать челночный бег)

Тест по выбору – Плавание – до 2м.30 сек, 1 км по пересеченной местности – до 6м30 сек

Задания дома – медленный бег на месте в перерыве с отдыхом (например, пока смотрит мультфильм), смотреть на самочувствие ребенка.

Бег на месте, в конце бег с ускорением, медленный бег, после бега ходьба и отдых В руки можно взять бутылочки с водой по 0,5 г.

Телефон ГТО 58-22-27

№	Ф.И.ребенка	Тесты/знак отличия									
		Челночный бег	Бег 30 м	Подтягивание на низкой перекладине	Наклон вперед стоя на скамье	Кросс 1 км смешенное передвижение	Прыжок в длину с места	Метание в цель	Пресс за 1 мин.	Бег 1 км по пересеченной местности	Знак
1.	Хажиева Инесса Ильшатовна 83	10,2 с		11 з	14 з		112 б	0 н	35 з		

На серебряный знак отличия нужно сдать 6 тестов.

Тест обязательный - Кросс 1 км бег смешанное передвижение - до 6 мин

Тест по выбору – Плавание – 2м.30 сек, 1 км по пересеченной местности – 6м30 сек, метание

Задания дома – медленный бег на месте в перерыве с отдыхом (например, пока смотрит мультфильм), смотреть на самочувствие ребенка.

Бег на месте, в конце бег с ускорением, медленный бег, после бега ходьба и отдых. В руки можно взять бутылочки с водой по 0,5 г.

Телефон ГТО 58-22-27

№	Ф.И.ребенка	Тесты/знак отличия									
		Челночный бег	Бег 30 м	Подтягивание на	Наклон вперед	Кросс 1 км смешенное	Прыжок в длину с	Метание в цель	Пресс за 1 мин.	Бег 1 км по	Знак

		30 м				низкой переклади не	стоя на скамье		передвиже ние		места						пересеченно й местности		
1.	Берестов Артем 94	11,1	н			14	с	7	з			102	н	1	н	23	б		

На серебряный знак или бронзовый знак отличия нужно сдать 6 тестов.

Тест обязательный - Кросс 1 км бег смешанное передвижение - до 6 мин

Тест по выбору – Плавание – 2м.30 сек, 1 км по пересеченной местности – 6м30 сек, метание

Задания дома – медленный бег на месте в перерыве с отдыхом (например, пока смотрит мультфильм), смотреть на самочувствие ребенка.

Бег на месте, в конце бег с ускорением, медленный бег, после бега ходьба и отдых. В руки можно взять бутылочки с водой по 0,5 г.

Телефон ГТО 58-22-27

№	Ф.И.ребенка	Тесты/знак отличия																		
		Челночный бег 30 м		Бег 30 м		Подтягивание на низкой перекладине		Наклон вперед стоя на скамье		Кросс 1 км смешенное передвижение		Прыжок в длину с места		Метание в цель		Пресс за 1 мин.		Бег 1 км по пересеченной местности		Знак
1.	Гильманов Айдар 296	9,1	З			15	З	11	З			142	З	0	Н	48	З			

На золотой знак отличия нужно сдать 7 тестов.

Тест обязательный - Кросс 1 км бег смешанное передвижение - до 5 мин 20 сек

Тест по выбору – Плавание – до 2м.30 сек, 1 км по пересеченной местности – до 6м, метание

Задания дома – медленный бег на месте в перерыве с отдыхом (например, пока смотрит мультфильм), смотреть на самочувствие ребенка.

Бег на месте, в конце бег с ускорением, медленный бег, после бега ходьба и отдых. В руки можно взять бутылочки с водой по 0,5 г.

Телефон ГТО 58-22-27

№	Ф.И.ребенка	Тесты/знак отличия									
		Челночный бег	Бег 30 м	Подтягивание на	Наклон вперед	Кросс 1 км смешенное	Прыжок в длину с	Метание в цель	Пресс за 1 мин.	Бег 1 км по	Знак

		Челночный бег 30 м		Бег 30 м		Подтягивание на низкой перекладине		Наклон вперед стоя на скамье		Кросс 1 км смешанное передвижение		Прыжок в длину с места		Метание в цель		Пресс за 1 мин.		Бег 1 км по пересеченной местности		Знак
5.	Двоженя Константин 294	11.1	н			15	з	15	з			124	с	2	б	33	с			
6.	Двоженя Тихомир 99	8.1	з			15	з	14	з			152	з	2	б	49	з			

Тихомир На золотой знак отличия нужно сдать 7 тестов.
Тест обязательный - Кросс 1 км бег смешанное передвижение - до 5 мин 20 сек
Тест по выбору – Плавание – до 2м.30 сек, 1 км по пересеченной местности – до 6 мин
Задания дома – медленный бег на месте в перерыве с отдыхом (например, пока смотрит мультфильм), смотреть на самочувствие ребенка.
Бег на месте, в конце бег с ускорением, медленный бег, после бега ходьба и отдых. В руки можно взять бутылочки с водой по 0,5 г.
Приседание на одной ноге (пистолетик) по 20 раз 3 подхода. **Телефон ГТО 58-22-27**

Костя На серебряный знак отличия нужно сдать 6 тестов.
Тест обязательный - Кросс 1 км бег смешанное передвижение - до 6.40 мин, челночный бег – 10.3 сек
Тест по выбору – Плавание – 2м.30 сек, 1 км по пересеченной местности – 7мин
Задания дома – медленный бег на месте в перерыве с отдыхом (например, пока смотрит мультфильм), смотреть на самочувствие ребенка.
Бег на месте, в конце бег с ускорением, медленный бег, после бега ходьба и отдых. Прыжки в длину, приседание на одной ноге (пистолетик).
В руки можно взять бутылочки с водой по 0,5 г.
Телефон ГТО 58-22-27

№	Ф.И.ребенка	Тесты/знак отличия									
		Челночный бег 30 м	Бег 30 м	Подтягивание на низкой перекладине	Наклон вперед стоя на скамье	Кросс 1 км смешенное передвижение	Прыжок в длину с места	Метание в цель	Пресс за 1 мин.	Бег 1 км по пересеченной местности	Знак

1.	Фахрутдинов Кирилл 297	9.5	с			15	з	15	з			135	с	0	н	38	з			
----	---------------------------	-----	---	--	--	----	---	----	---	--	--	-----	---	---	---	----	---	--	--	--

На золотой знак отличия нужно сдать 7 тестов.
Тест обязательный - Кросс 1 км бег смешанное передвижение - до 5 мин 20 сек, 30 м (вместо челн бега) – 6.0 сек
Тест по выбору – Плавание – до 2м.30 сек, 1 км по пересеченной местности – до 6 мин, метание в цель
Задания дома – медленный бег на месте в перерыве с отдыхом (например, пока смотрит мультфильм), смотреть на самочувствие ребенка.
Бег на месте, в конце бег с ускорением, медленный бег, после бега ходьба и отдых. В руки можно взять бутылочки с водой по 0,5 г.
Приседание на одной ноге (пистолетик) по 20 раз 3 подхода. **Телефон ГТО 58-22-27**

№	Ф.И.ребенка	Тесты/знак отличия																		
		Челночный бег		Бег 30 м		Подтягивание на низкой перекладине		Наклон вперед стоя на скамье		Кросс 1 км смешенное передвижение		Прыжок в длину с места		Метание в цель		Пресс за 1 мин.		Бег 1 км по пересеченной местности		Знак
1.	Пряникова Елизавета Максимовна 84	9.4	з			11	з	17	з			127	с	0	н	32	з			

На золотой знак отличия нужно сдать 7 тестов.
Тест обязательный - Кросс 1 км бег смешанное передвижение - до 6 мин.
Тест по выбору – Плавание – до 2м.30 сек, 1 км по пересеченной местности – до 6м30 сек, метание
Задания дома – медленный бег на месте в перерыве с отдыхом (например, пока смотрит мультфильм), смотреть на самочувствие ребенка.
Бег на месте, в конце бег с ускорением, медленный бег, после бега ходьба и отдых В руки можно взять бутылочки с водой по 0,5 г.
Приседание на одной ноге (пистолетик) по 20 раз 3 подхода.

Телефон ГТО 58-22-27

№	Ф.И.ребенка	Тесты/знак отличия																	
		Челночный бег		Бег 30 м		Подтягивание на низкой перекладине		Наклон вперед стоя на скамье		Кросс 1 км смешенное передвижение		Прыжок в длину с места		Метание в цель		Пресс за 1 мин.		Бег 1 км по пересеченной местности	
1.	Джужома Виктория Александровна 291	9,3	3			11	3	11	3			135	3	0	н	36	3		

На золотой знак отличия нужно сдать 7 тестов.

Телефон ГТО 58-22-27

Тест обязательный - Кросс 1 км бег смешанное передвижение - до 6 мин.

Тест по выбору – Плавание – до 2м.30 сек, 1 км по пересеченной местности – до 6м30 сек, метание

Задания дома – медленный бег на месте в перерыве с отдыхом (например, пока смотрит мультфильм), смотреть на самочувствие ребенка.

Бег на месте, в конце бег с ускорением, медленный бег, после бега ходьба и отдых В руки можно взять бутылочки с водой по 0,5 г.

Приседание на одной ноге (пистолетик) по 20 раз 3 подхода.

№	Ф.И.ребенка	Тесты/знак отличия																		
		Челночный бег 30 м		Бег 30 м		Подтягивание на низкой перекладине		Наклон вперед стоя на скамье		Кросс 1 км смешанное передвижение		Прыжок в длину с места		Метание в цель		Пресс за 1 мин.		Бег 1 км по пересеченной местности		Знак
1.	Журавлев Матвей Сергеевич 299	8.1	3			15	3	15	3			148	3	1	н					

На золотой знак отличия нужно сдать 7 тестов.

Тест обязательный - Кросс 1 км бег смешанное передвижение - до 5 мин 20 сек, 30 м (вместо челн бега) – 6.0 сек

Тест по выбору – Плавание – до 2м.30 сек, 1 км по пересеченной местности – до 6 мин, метание в цель

Задания дома – медленный бег на месте в перерыве с отдыхом (например, пока смотрит мультфильм), смотреть на самочувствие ребенка.

Бег на месте, в конце бег с ускорением, медленный бег, после бега ходьба и отдых. В руки можно взять бутылочки с водой по 0,5 г.

Приседание на одной ноге (пистолетик) по 20 раз 3 подхода. **Телефон ГТО 58-22-27**

№	Ф.И.ребенка	Тесты/знак отличия																		
		Челночный бег 30 м		Бег 30 м		Подтягивание на низкой перекладине		Наклон вперед стоя на скамье		Кросс 1 км смешанное передвижение		Прыжок в длину с места		Метание в цель		Пресс за 1 мин.		Бег 1 км по пересеченной местности		Знак
2.	Ларионов Матвей 292	8.2	З			15	З	10	З			140	З	1	Н	50	З			

На золотой знак отличия нужно сдать 7 тестов.
Тест обязательный - Кросс 1 км бег смешанное передвижение - до 5 мин 20 сек, 30 м (вместо челн бега) – 6.0 сек
Тест по выбору – Плавание – до 2м.30 сек, 1 км по пересеченной местности – до 6 мин, метание в цель
Задания дома – медленный бег на месте в перерыве с отдыхом (например, пока смотрит мультфильм), смотреть на самочувствие ребенка.
Бег на месте, в конце бег с ускорением, медленный бег, после бега ходьба и отдых. В руки можно взять бутылочки с водой по 0,5 г.
Приседание на одной ноге (пистолетик) по 20 раз 3 подхода. **Телефон ГТО 58-22-27**