

ПАМЯТКА
сдающему нормы ГТО

1. Получив зачетную книжку, заполните ее и пройдите медицинское освидетельствование.
 2. Чтобы успешно выполнить нормативные требования комплекса ГТО, необходимо систематически заниматься в одной из секций коллектива.
 3. Следите за своим здоровьем, периодически проходите медицинское освидетельствование.
 4. Сдавайте нормы в соревнованиях.
 5. Когда все нормы будут сданы, зачетная книжка сдается в совет коллектива физической культуры или преподавателю, инструктору, тренеру.
 6. Книжка возвращается Вам вместе со значком.
 7. Все результаты сдачи норм должны быть подписаны судейской коллегией соревнований.
 8. Помарки в записях не допускаются.
 9. Бережно храните книжку.
- ДЕЛО ЧЕСТИ КАЖДОГО ФИЗКУЛЬТУРНИКА
БЫТЬ ЗНАЧКИСТОМ ГТО**

Зак. 193

Тир. 1,5 млн.

Ф-ка беловых товаров № 5

ЗАЧЕТНАЯ
КНИЖКА

сдающего нормы
всесоюзного физкультурного
комплекса
„ГОТОВ К ТРУДУ
И ОБОРОНЕ СССР“
II ступень

Допущен к сдаче норм

„ — “ — 195 г.

Действительно по „ — “ — 195 г.

м. п. Врач _____

Допущен к сдаче норм

„ — “ — 195 г.

Действительно по „ — “ — 195 г.

м. п. Врач _____

Зачетная сумма очков

		на „сдано“	на „отлично“
Мужчины	19-35 лет	275	500
„	36-45 лет	225	400
„	46 лет	100	175
Женщины	19-25 лет	225	400
„	26-35 лет	180	320
„	36 лет	45	75

При получении нулевой оценки по какой-либо норме при сдаче на „сдано“ и менее 20—25 очков при сдаче на „отлично“ значок не выдается.

Фамилия Мартырозова

Имя Талина

Отчество Трифоровна

Год рождения 1939

Зачетная книжка выдана

4-Г.П.З. 13. Общества

(наименование организации)

м. п. _____ (_____)

(подпись)

„ — “ — 195 г.

Значок ГТО второй ступени

Выдан на основании _____

с оценкой _____

от „ — “ — 195 г.

м. п. _____ (_____)

(подпись)

Отметка о сдаче норм II ступени

№ п/п.	Виды испытаний	Результат	Кол-во очков	Дата сдачи	Где сдано	Подпись и штамп
1	а) Гигиеническая или производственная гимнастика	сдано		18/11-58	на стадионе Ч.Г.П.З.	<i>[Signature]</i>
	б) Подтягивание (мужч.) Поднимание и опускание туловища в положении лежа (женщ.)					
2	Бег 100 м					
3	Бег 500 м или Кросс (ж.) — 800 м Бег 1500 м или Кросс (м.) — 3000 м					
4	Метание диска, гранаты, копья, толкание ядра (лишнее зачеркнуть)					
5	Прыжок в длину или высоту с разбега					
6	Плавание 100 м или замена	сдано		12 августа	на водном стадионе Ч.Г.П.З.	<i>[Signature]</i>
7	Стрельба					
8	Лыжи 3 км (женщ.) 10 км (мужч.) или замена					
9	Спортивный разряд по (в каком виде)					
10	Специальный вид подготовки (наименование вида)					
	Набранный сумма очков					

Повторная сдача норм

Вид _____

Результат _____ Очки _____

Дата _____ Где сдано _____

Печать _____
Подпись отв. лица _____

Вид _____

Результат _____ Очки _____

Дата _____ Где сдано _____

Печать _____
Подпись отв. лица _____

Вид _____

Результат _____ Очки _____

Дата _____ Где сдано _____

Печать _____
Подпись отв. лица _____

Как подсчитывать очки

№	Виды испытаний	После какого результата нач. счет очков	Какая величина оценив.	Какая дает ся за это оценка
1	Подтягивание, мужч. Опускание или поднимание туловища жен.	5 раз	1 раз	5 очков
2	Бег муж.	15 раз	1 раз	2 очка
3	Бег 500 м жен. 1500 м муж. 800 м жен. 3000 м муж.	15,3 сек.	0,1 сек.	3 очка
		17,4 сек.	0,1 сек.	2,5 очка
4	Длина прыжки Высота прыжки	2 мин. 15 сек.	1 сек.	2,5 очка
		6 мин. 15 сек.	2 сек.	1 очко
5	Кросс 100 м (без времени 25 очк.)	3 мин. 41 сек.	2 сек.	3 очка
		14 мин.	2 сек.	1 очко
6	Прыжки	3 м 80 см	2 см	1 очко
		3 м	3 см	2 очка
7	Плавание 100 м (без времени 25 очк.)	115 см	1 см	2,5 очка
		95 см	1 см	3 очка
8	Стрельба	2 мин. 45 сек.	1 сек.	1 очко
		3 мин.	1 сек.	1 очко
9	Метание гранаты	32 очка	1 очко	6 очков
		27 м	1 м	3 очка
10	Лыжи 3 км	15 м	20 см	1 очко
		25 мин.	5 сек.	1 очко
11	Марш-бросок	73 мин.	15 сек.	1 очко
		77 мин.	15 сек.	1 очко
12	Велосипед	40 мин.	7 сек.	1 очко
		75 мин.	15 сек.	1 очко
13		38 мин. 40 сек.	10 сек.	1 очко