

КАРТОЧКА
выполнения нормативов
Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса
Республики Беларусь «Готов к труду и обороне»
I ступень (девочки 6-10 лет)

Дата тестирования (ЧЧ.ММ.ГГГГ)		Область проживания	
Фамилия Имя Отчество		Населенный пункт проживания	
		Учреждение №	
Дата рождения (ЧЧ.ММ.ГГГГ)		Класс	
Полных лет			

№	Тест	Результат	Балл	Роспись судьи
1	Бег 30 метров (секунды)			
2	Челночный бег 4×9 метров (секунды)			
3	Наклон вперед из положения сидя ноги врозь (сантиметры)			
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд (раз)			
5	Прыжок в длину с места (сантиметры)			
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)			
7	Бег 800 метров (минуты.секунды)			

КАРТОЧКА
выполнения нормативов
Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса
Республики Беларусь «Готов к труду и обороне»
I ступень (мальчики 6-10 лет)

Дата тестирования (ЧЧ.ММ.ГГГГ)		Область проживания	
Фамилия Имя Отчество		Населенный пункт проживания	
		Учреждение №	
Дата рождения (ЧЧ.ММ.ГГГГ)		Класс	
Полных лет			

№	Тест	Результат	Балл	Роспись судьи
1	Бег 30 метров (секунды)			
2	Наклон вперед из положения сидя (сантиметры)			
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд (раз)			
4	Подтягивание на высокой перекладине (раз)			
5	Прыжок в длину с места (сантиметры)			
6	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (раз)			
7	Челночный бег 4×9 метров (секунды)			
8	Бег 1000 метров (минуты.секунды)			

ПРОТОКОЛ
выполнения нормативов Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса
Республики Беларусь «Готов к труду и обороне» I ступень (девочки 6-10 лет)

Наименования мероприятия _____

Дата: __. __. 2021 г. Место проведения _____ Область _____

Фамилия Имя Отчество	Дата рождения (ЧЧ.ММ.ГГГГ)	Полных лет	Населенный пункт проживания	Учебное учреждение №	Класс	Бег 30 метров (секунды)	Балл	Наклон вперед из положения сидя ноги врозь (сантиметры)	Балл	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд (раз)	Балл	Прыжок в длину с места (сантиметры)	Балл	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Балл	Челночный бег 4×9 метров (секунды)	Балл	Бег 800 метров (минуты, секунды)	Балл	Сумма баллов	Занятое место по сумме баллов

Главный судья _____ / _____ / Главный секретарь _____ / _____ /

ПРОТОКОЛ
выполнения нормативов Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса
Республики Беларусь «Готов к труду и обороне» I степень (мальчики 6-10 лет)

Наименования мероприятия _____

Дата: __. __. 2021 г. Место проведения _____ Область _____

Фамилия Имя Отчество	Дата рождения (ЧЧ.ММ.ГГГГ)	Полных лет	Населенный пункт проживания	Учебное учреждение №	Класс	Бег 30 метров (секунды)	Балл	Наклон вперед из положения сидя ноги врозь (сантиметры)	Балл	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд (раз)	Балл	Прыжок в длину с места (сантиметры)	Балл	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Балл	Челночный бег 4×9 метров (секунды)	Балл	Бег 1000 метров (минуты, секунды)	Балл	Сумма баллов	Занятое место по сумме баллов

Главный судья _____ / _____ / Главный секретарь _____ / _____ /

КАРТОЧКА
выполнения нормативов
Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса
Республики Беларусь «Готов к труду и обороне»
II ступень (девочки 11-16 лет)

Дата тестирования (ЧЧ.ММ.ГГГГ)		Область проживания	
Фамилия Имя Отчество		Населенный пункт проживания	
		Учреждение №	
Дата рождения (ЧЧ.ММ.ГГГГ)		Класс	
Полных лет			

№	Тест	Результат	Балл	Роспись судьи
1	Бег 30 метров (секунды)			
2	Наклон вперед из положения сидя (сантиметры)			
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (раз)			
4	Прыжок в длину с места (сантиметры)			
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)			
6	Челночный бег 4×9 метров (секунды)			
7	Бег 1000 метров (минуты.секунды)			

КАРТОЧКА
выполнения нормативов
Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса
Республики Беларусь «Готов к труду и обороне»
II ступень (мальчики 11-16 лет)

Дата тестирования (ЧЧ.ММ.ГГГГ)		Область проживания	
Фамилия Имя Отчество		Населенный пункт проживания	
		Учреждение №	
Дата рождения (ЧЧ.ММ.ГГГГ)		Класс	
Полных лет			

№	Тест	Результат	Балл	Роспись судьи
1	Бег 30 метров (секунд)			
2	Челночный бег 4×9 метров (секунды)			
3	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (раз)			
4	Наклон вперед из положения сидя (раз)			
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (раз)			
6	Подтягивание на высокой перекладине (раз)			
7	Прыжок в длину с места (сантиметры)			
8	Бег 1000 метров (минуты.секунды) 11-14 лет			
	Бег 1500 метров (минуты.секунды) 15-16 лет			

ПРОТОКОЛ
выполнения нормативов Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса
Республики Беларусь «Готов к труду и обороне» II ступень (девочки 11-16 лет)

Наименования мероприятия _____

Дата: __. __. 2021 г. Место проведения _____ Область _____

Фамилия Имя Отчество	Дата рождения (ЧЧ.ММ.ГГГГ)	Полных лет	Населенный пункт проживания	Учебное учреждение №	Класс	Бег 30 метров (секунды)	Балл	Наклон вперед из положения сидя (сантиметры)	Балл	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (раз)	Балл	Прыжок в длину с места (сантиметры)	Балл	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Балл	Челночный бег 4×9 метров (секунды)	Балл	Бег 1000 метров (минуты.секунды)	Балл	Сумма баллов	Занятое место по сумме баллов

Главный судья _____ / _____ / Главный секретарь _____ / _____ /

ПРОТОКОЛ
выполнения нормативов Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса
Республики Беларусь «Готов к труду и обороне» II ступень (мальчики 11-16 лет)

Наименования мероприятия _____

Дата: __. __. 2021 г. Место проведения _____ Область _____

Фамилия Имя Отчество	Дата рождения (ЧЧ.ММ.ГГГГ)	Полных лет	Населенный пункт проживания	Учебное учреждение №	Класс	Бег 30 метров (секунд)	Балл	Наклон вперед из положения сидя (раз)	Балл	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (раз)	Балл	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Балл	Прыжок в длину с места (сантиметры)	Балл	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (раз)	Балл	Челночный бег 4×9 метров (секунды)	Балл	Бег 1000 метров 11-14 лет Бег 1500 метров 15-16 лет (минуты.секунды)	Балл	Сумма баллов	Занятое место по сумме баллов

Главный судья _____ / _____ / Главный секретарь _____ / _____ /

КАРТОЧКА
выполнения нормативов
Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса
Республики Беларусь «Готов к труду и обороне»
III ступень (девушки 17-18 лет)

Дата тестирования (ЧЧ.ММ.ГГГГ)		Область проживания	
Фамилия Имя Отчество		Населенный пункт проживания	
		Учреждение №	
Дата рождения (ЧЧ.ММ.ГГГГ)		Класс	
Полных лет			

№	Тест	Результат	Балл	Роспись судьи
1	Бег 30 метров (секунд)			
2	Наклон вперед из положения сидя (сантиметры)			
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (раз)			
4	Прыжок в длину с места (сантиметры)			
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)			
6	Челночный бег 4×9 метров (секунды)			
7	Бег 1500 метров (минуты.секунды)			

КАРТОЧКА
выполнения нормативов
Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса
Республики Беларусь «Готов к труду и обороне»
III ступень (юноши 17-18 лет)

Дата тестирования (ЧЧ.ММ.ГГГГ)		Область проживания	
Фамилия Имя Отчество		Населенный пункт проживания	
		Учреждение №	
Дата рождения (ЧЧ.ММ.ГГГГ)		Класс	
Полных лет			

№	Тест	Результат	Балл	Роспись судьи
1	Бег 30 метров (секунд)			
2	Челночный бег 4×9 метров (секунды)			
3	Наклон вперед из положения сидя (сантиметры)			
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (раз)			
5	Подтягивание на высокой перекладине (раз)			
6	Прыжок в длину с места (сантиметры)			
7	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (раз)			
8	Бег 3000 метров (минуты.секунды)			

ПРОТОКОЛ
выполнения нормативов Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса
Республики Беларусь «Готов к труду и обороне» III ступень (девушки 17-18 лет)

Наименования мероприятия _____

Дата: __. __. 2021 г. Место проведения _____ Область _____

Фамилия Имя Отчество	Дата рождения (ЧЧ.ММ.ГГГГ)	Полных лет	Населенный пункт проживания	Учебное учреждение №	Класс	Бег 30 метров (секунд)	Балл	Наклон вперед из положения сидя (сантиметры)	Балл	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (раз)	Балл	Прыжок в длину с места (сантиметры)	Балл	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Балл	Челночный бег 4×9 метров (секунды)	Балл	Бег 1500 метров (минуты.секунды)	Балл	Сумма баллов	Занятое место по сумме баллов

Главный судья _____ / _____ / Главный секретарь _____ / _____ /

ПРОТОКОЛ
выполнения нормативов Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса
Республики Беларусь «Готов к труду и обороне» III ступень (юноши 17-18 лет)

Наименования мероприятия _____

Дата: __. __. 2021 г. Место проведения _____ Область _____

Фамилия Имя Отчество	Дата рождения (ЧЧ.ММ.ГГГГ)	Полных лет	Населенный пункт проживания	Учебное учреждение №	Класс	Бег 30 метров (секунд)	Балл	Наклон вперед из положения сидя (сантиметры)	Балл	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (раз)	Балл	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Балл	Прыжок в длину с места (сантиметры)	Балл	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (раз)	Балл	Челночный бег 4×9 метров (секунды)	Балл	Бег 3000 метров (минуты.секунды)	Балл	Сумма баллов	Занятое место по сумме баллов

Главный судья _____ / _____ / Главный секретарь _____ / _____ /

КАРТОЧКА
выполнения нормативов
Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса
Республики Беларусь «Готов к труду и обороне»
IV ступень (девушки 19-22 лет)

Дата тестирования (ЧЧ.ММ.ГГГГ)		Область проживания	
Фамилия Имя Отчество		Населенный пункт проживания	
		Образование	
Дата рождения (ЧЧ.ММ.ГГГГ)		Место работы	
Полных лет			

№	Тест	Результат	Балл	Подпись судьи
1	Бег 30 метров (секунд)			
2	Наклон вперед из положения сидя (сантиметры)			
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (раз)			
4	Прыжок в длину с места (сантиметры)			
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)			
6	Челночный бег 4×9 метров (секунд)			
7	Бег 1500 метров (минут, секунд)			

КАРТОЧКА
выполнения нормативов
Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса
Республики Беларусь «Готов к труду и обороне»
IV ступень (юноши 19-22 лет)

Дата тестирования (ЧЧ.ММ.ГГГГ)		Область проживания	
Фамилия Имя Отчество		Населенный пункт проживания	
		Образование	
Дата рождения (ЧЧ.ММ.ГГГГ)		Место работы	
Полных лет			

№	Тест	Результат	Балл	Подпись судьи
1	Бег 30 метров (секунд)			
2	Челночный бег 4×9 метров (секунд)			
3	Наклон вперед из положения сидя (сантиметры)			
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (раз)			
5	Подтягивание на высокой перекладине (раз)			
6	Прыжок в длину с места (сантиметры)			
7	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (раз)			
8	Бег 3000 метров (минут, секунд)			

ПРОТОКОЛ
выполнения нормативов Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса
Республики Беларусь «Готов к труду и обороне» IV ступень (девушки 19-22 лет)

Наименование мероприятия _____

Дата: __. __. 2021 г. Место проведения: _____ Область _____

Фамилия Имя Отчество	Дата рождения (ЧЧ.ММ.ГГГГ)	Полных лет	Населенный пункт проживания	Образование	Место работы	Бег 30 метров (секунд)	Балл	Наклон вперед из положения сидя (сантиметры)	Балл	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (раз)	Балл	Прыжок в длину с места (сантиметры)	Балл	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Балл	Челночный бег 4×9 метров (секунды)	Балл	Бег 1500 метров (минуты.секунды)	Балл	Суммарный балл	Занятое место по суммарному баллу

Главный судья _____ / _____ / Главный секретарь _____ / _____ /

ПРОТОКОЛ
выполнения нормативов Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса
Республики Беларусь «Готов к труду и обороне» IV ступень (юноши 19-22 лет)

Наименование мероприятия _____

Дата: __. __. 2021 г. Место проведения: _____ Область _____

Фамилия Имя Отчество	Дата рождения (ЧЧ.ММ.ГГГГ)	Полных лет	Населенный пункт проживания	Образование	Место работы	Бег 30 метров (секунды)	Балл	Наклон вперед из положения сидя (сантиметры)	Балл	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (раз)	Балл	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Балл	Прыжок в длину с места (сантиметры)	Балл	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (раз)	Балл	Челночный бег 4×9 метров (секунды)	Балл	Бег 3000 метров (минуты.секунды)	Балл	Суммарный балл	Занятое место по суммарному баллу

Главный судья _____ / _____ / Главный секретарь _____ / _____ /

КАРТОЧКА
выполнения нормативов
Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса
Республики Беларусь «Готов к труду и обороне»
V ступень (женщины 23-29 лет)

Дата тестирования (ЧЧ.ММ.ГГГГ)		Область проживания	
Фамилия Имя Отчество		Населенный пункт проживания	
		Образование	
Дата рождения (ЧЧ.ММ.ГГГГ)		Место работы	
Полных лет			

№	Тест	Результат	Балл	Роспись судьи
1	Бег 30 метров (секунд)			
2	Наклон вперед из положения сидя (сантиметры)			
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (раз)			
4	Прыжок в длину с места (сантиметры)			
5	Челночный бег 4×9 метров (секунд)			
6	Бег 1500 метров (минут, секунд) или Шестиминутный бег (метров)			

КАРТОЧКА
выполнения нормативов
Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса
Республики Беларусь «Готов к труду и обороне»
V ступень (мужчины 23-29 лет)

Дата тестирования (ЧЧ.ММ.ГГГГ)		Область проживания	
Фамилия Имя Отчество		Населенный пункт проживания	
		Образование	
Дата рождения (ЧЧ.ММ.ГГГГ)		Место работы	
Полных лет			

№	Тест	Результат	Балл	Роспись судьи
1	Бег 30 метров (секунд)			
2	Челночный бег 4×9 метров (секунд)			
3	Наклон вперед из положения сидя (сантиметры)			
4	Подтягивание на высокой перекладине (раз) или Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)			
5	Прыжок в длину с места (сантиметры)			
6	Бег 3000 метров (минут, секунд) или Шестиминутный бег (метров)			

ПРОТОКОЛ
выполнения нормативов Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса
Республики Беларусь «Готов к труду и обороне» V ступень (женщины 23-29 лет)

Наименование мероприятия _____

Дата: __. __. 2021 г. Место проведения: _____ Область _____

Фамилия Имя Отчество	Дата рождения (ЧЧ.ММ.ГГГГ)	Полн ых лет	Населенный пункт проживания	Образов ание	Место работы	Бег 30 метров (секунды)	Балл	Наклон вперед из положения сидя (сантиметры)	Балл	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (раз)	Балл	Прыжок в длину с места (сантиметры)	Балл	Челночный бег 4×9 метров (секунды)	Балл	Бег 1500 метров (минуты.секунды) или Шестиминутный бег (метры)	Балл	Суммарный балл	Занятое место по суммарному баллу

Главный судья _____ / _____ / Главный секретарь _____ / _____ /

ПРОТОКОЛ
выполнения нормативов Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса
Республики Беларусь «Готов к труду и обороне» V ступень (мужчины 23-29 лет)

Наименование мероприятия _____

Дата: __. __. 2021 г. Место проведения: _____ Область _____

Фамилия Имя Отчество	Дата рождения (ЧЧ.ММ.ГГГГ)	Полных лет	Населенный пункт проживания	Образование	Место работы	Бег 30 метров (секунды)	Балл	Наклон вперед из положения сидя (сантиметры)	Балл	Подтягивание на высокой перекладине (раз) или Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Балл	Прыжок в длину с места (сантиметры)	Балл	Челночный бег 4×9 метров (секунды)	Балл	Бег 3000 метров (минуты.секунды) или Шестиминутный бег (метры)	Балл	Суммарный балл	Занятое место по суммарному баллу

Главный судья _____ / _____ / Главный секретарь _____ / _____ /

КАРТОЧКА
выполнения нормативов
Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса
Республики Беларусь «Готов к труду и обороне»
V ступень (женщины 30-39 лет)

Дата тестирования (ЧЧ.ММ.ГГГГ)		Область проживания	
Фамилия Имя Отчество		Населенный пункт проживания	
		Образование	
Дата рождения (ЧЧ.ММ.ГГГГ)		Место работы	
Полных лет			

№	Тест	Результат	Балл	Роспись судьи
1	Бег 30 метров (секунд)			
2	Наклон вперед из положения сидя (сантиметры)			
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (раз)			
4	Прыжок в длину с места (сантиметры)			
5	Челночный бег 4×9 метров (секунды)			
6	Шестиминутный бег (метров)			

КАРТОЧКА
выполнения нормативов
Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса
Республики Беларусь «Готов к труду и обороне»
V ступень (мужчины 30-39 лет)

Дата тестирования (ЧЧ.ММ.ГГГГ)		Область проживания	
Фамилия Имя Отчество		Населенный пункт проживания	
		Образование	
Дата рождения (ЧЧ.ММ.ГГГГ)		Место работы	
Полных лет			

№	Тест	Результат	Балл	Роспись судьи
1	Бег 30 метров (секунд)			
2	Челночный бег 4×9 метров (секунд)			
3	Наклон вперед из положения сидя (раз)			
4	Подтягивание на высокой перекладине (раз) или Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)			
5	Прыжок в длину с места (сантиметры)			
6	Шестиминутный бег (метров)			

ПРОТОКОЛ
выполнения нормативов
Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса
Республики Беларусь «Готов к труду и обороне» V ступень (женщины 30-39 лет)

Наименование мероприятия _____

Дата: __. __. 2021 г. Место проведения: _____ Область _____

Фамилия Имя Отчество	Дата рождения (ЧЧ.ММ.ГГГГ)	Полных лет	Населенный пункт проживания	Образование	Место работы	Бег 30 метров (секунды)	Балл	Наклон вперед из положения сидя (сантиметры)	Балл	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (раз)	Балл	Прыжок в длину с места (сантиметры)	Балл	Челночный бег 4×9 метров (секунды)	Балл	Шестиминутный бег (метры)	Балл	Суммарный балл	Занятое место по суммарному баллу

Главный судья _____ / _____ / Главный секретарь _____ / _____ /

ПРОТОКОЛ
выполнения нормативов Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса
Республики Беларусь «Готов к труду и обороне» V ступень (мужчины 30-39 лет)

Наименование мероприятия _____

Дата: __. __. 2021 г. Место проведения: _____ Область _____

Фамилия Имя Отчество	Дата рождения (ЧЧ.ММ.ГГГГ)	Полны х лет	Населенн ый пункт проживан ия	Образов ание	Место работы	Бег 30 метров (секунды)	Балл	Наклон вперед из положения сидя (сантиметры)	Балл	Подтягивание на высокой перекладине (раз) или Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Балл	Прыжок в длину с места (сантиметры)	Балл	Челночный бег 4×9 метров (секунды)	Балл	Шестиминутный бег (метры)	Балл	Суммарный балл	Занятое место по суммарному баллу

Главный судья _____ / _____ / Главный секретарь _____ / _____ /

КАРТОЧКА
выполнения нормативов
Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса
Республики Беларусь «Готов к труду и обороне»
V ступень (женщины 40-49 лет)

Дата тестирования (ЧЧ.ММ.ГГГГ)		Область проживания	
Фамилия Имя Отчество		Населенный пункт проживания	
		Образование	
Дата рождения (ЧЧ.ММ.ГГГГ)		Место работы	
Полных лет			

№	Тест	Результат	Балл	Роспись судьи
1	Бег 30 метров (секунд)			
2	Наклон вперед из положения сидя (сантиметры)			
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (раз)			
4	Прыжок в длину с места (сантиметры)			
5	Челночный бег 4×9 метров (секунды)			
6	Шестиминутный бег (метров)			

КАРТОЧКА
выполнения нормативов
Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса
Республики Беларусь «Готов к труду и обороне»
V ступень (мужчины 40-49 лет)

Дата тестирования (ЧЧ.ММ.ГГГГ)		Область проживания	
Фамилия Имя Отчество		Населенный пункт проживания	
		Образование	
Дата рождения (ЧЧ.ММ.ГГГГ)		Место работы	
Полных лет			

№	Тест	Результат	Балл	Роспись судьи
1	Бег 30 метров (секунд)			
2	Челночный бег 4×9 метров (секунд)			
3	Наклон вперед из положения сидя (раз)			
4	Подтягивание на высокой перекладине (раз) или Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)			
5	Прыжок в длину с места (сантиметры)			
6	Шестиминутный бег (метров)			

ПРОТОКОЛ
выполнения нормативов Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса
Республики Беларусь «Готов к труду и обороне» V ступень (мужчины 40-49 лет)

Наименование мероприятия _____

Дата: __. __. 2021 г. Место проведения: _____ Область _____

Фамилия Имя Отчество	Дата рождения (ЧЧ.ММ.ГГГГ)	Полных лет	Населенный пункт проживания	Образование	Место работы	Бег 30 метров (секунды)	Балл	Наклон вперед из положения сидя (сантиметры)	Балл	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (раз)	Балл	Прыжок в длину с места (сантиметры)	Балл	Челночный бег 4×9 метров (секунды)	Балл	Шестиминутный бег (метры)	Балл	Суммарный балл	Занятое место по суммарному баллу

Главный судья _____ / _____ / Главный секретарь _____ / _____ /

ПРОТОКОЛ
выполнения нормативов Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса
Республики Беларусь «Готов к труду и обороне» V ступень (мужчины 40-49 лет)

Наименование мероприятия _____

Дата: __. __. 2021 г. Место проведения: _____ Область _____

Фамилия Имя Отчество	Дата рождения (ЧЧ.ММ.ГГГГ)	Полных лет	Населенный пункт проживания	Образование	Место работы	Бег 30 метров (секунды)	Балл	Наклон вперед из положения сидя (сантиметры)	Балл	Подтягивание на высокой перекладине (раз) или Стягивание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Балл	Прыжок в длину с места (сантиметры)	Балл	Челночный бег 4×9 метров (секунды)	Балл	Шестиминутный бег (метры)	Балл	Суммарный балл	Занятое место по суммарному баллу

Главный судья _____ / _____ / Главный секретарь _____ / _____ /

КАРТОЧКА
выполнения нормативов
Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса
Республики Беларусь «Готов к труду и обороне»
VI ступень (женщины 50-59 лет)

Дата тестирования (ЧЧ.ММ.ГГГГ)		Область проживания	
Фамилия Имя Отчество		Населенный пункт проживания	
		Образование	
Дата рождения (ЧЧ.ММ.ГГГГ)		Место работы	
Полных лет			

№	Тест	Результат	Балл	Роспись судьи
1	Бег 30 метров (секунд)			
2	Наклон вперед из положения сидя (сантиметры)			
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (раз)			
4	Прыжок в длину с места (сантиметры)			
5	Шестиминутный бег (метров)			

КАРТОЧКА
выполнения нормативов
Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса
Республики Беларусь «Готов к труду и обороне»
VI ступень (мужчины 50-59 лет)

Дата тестирования (ЧЧ.ММ.ГГГГ)		Область проживания	
Фамилия Имя Отчество		Населенный пункт проживания	
		Образование	
Дата рождения (ЧЧ.ММ.ГГГГ)		Место работы	
Полных лет			

№	Тест	Результат	Балл	Роспись судьи
1	Бег 30 метров (секунд)			
2	Наклон вперед из положения сидя (раз)			
3	Подтягивание на высокой перекладине (раз) или Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)			
4	Прыжок в длину с места (сантиметры)			
5	Шестиминутный бег (метров)			

ПРОТОКОЛ
выполнения нормативов Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса
Республики Беларусь «Готов к труду и обороне» VI ступень (женщины 50-59 лет)

Наименование мероприятия _____

Дата: __. __. 2021 г. Место проведения: _____ Область _____

Фамилия Имя Отчество	Дата рождения (ЧЧ.ММ.ГГГГ)	Полных лет	Населенный пункт проживания	Образование	Место работы	Бег 30 метров (секунды)	Балл	Наклон вперед из положения сидя (сантиметры)	Балл	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (раз)	Балл	Прыжок в длину с места (сантиметры)	Балл	Шестиминутный бег (метры)	Балл	Суммарный балл	Занятое место по суммарному баллу

Главный судья _____ / _____ / Главный секретарь _____ / _____ /

ПРОТОКОЛ
выполнения нормативов Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса
Республики Беларусь «Готов к труду и обороне» VI ступень (мужчины 50-59 лет)

Наименование мероприятия _____

Дата: __. __. 2021 г. Место проведения: _____ Область _____

Фамилия Имя Отчество	Дата рождения (ЧЧ.ММ.ГГГГ)	Полны х лет	Населенный пункт проживания	Образов ание	Место работы	Бег 30 метров (секунды)	Балл	Наклон вперед из положения сидя (сантиметры)	Балл	Подтягивание на высокой перекладине (раз) или Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Балл	Прыжок в длину с места (сантиметры)	Балл	Шестиминутный бег (метры)	Балл	Суммарный балл	Занятое место по суммарному баллу

Главный судья _____ / _____ / Главный секретарь _____ / _____ /

КАРТОЧКА
выполнения нормативов
Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса
Республики Беларусь «Готов к труду и обороне»
VII ступень (женщины 60 лет и старше)

Дата тестирования (ЧЧ.ММ.ГГГГ)		Область проживания	
Фамилия Имя Отчество		Населенный пункт проживания	
		Образование	
Дата рождения (ЧЧ.ММ.ГГГГ)		Место работы	
Полных лет			

№	Тест	Результат	Балл	Роспись судьи
1	Бег 30 метров (секунд)			
2	Наклон вперед из положения сидя (сантиметры)			
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (раз)			
4	Прыжок в длину с места (сантиметры)			
5	Шестиминутный бег (метров)			

КАРТОЧКА
выполнения нормативов
Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса
Республики Беларусь «Готов к труду и обороне»
VII ступень (мужчины 60 лет и старше)

Дата тестирования (ЧЧ.ММ.ГГГГ)		Область проживания	
Фамилия Имя Отчество		Населенный пункт проживания	
		Образование	
Дата рождения (ЧЧ.ММ.ГГГГ)		Место работы	
Полных лет			

№	Тест	Результат	Балл	Роспись судьи
1	Бег 30 метров (секунд)			
2	Прыжок в длину с места (сантиметры)			
3	Наклон вперед из положения сидя (раз)			
4	Подтягивание на высокой перекладине (раз) или Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)			
5	Шестиминутный бег (метров)			

ПРОТОКОЛ
выполнения нормативов Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса
Республики Беларусь «Готов к труду и обороне» VII ступень (женщины 60 лет и старше)

Наименование мероприятия _____

Дата: __. __. 2021 г. Место проведения: _____ Область _____

Фамилия Имя Отчество	Дата рождения (ЧЧ.ММ.ГГГГ)	Полных лет	Населенный пункт проживания	Образование	Место работы	Бег 30 метров (секунды)	Балл	Наклон вперед из положения сидя (сантиметры)	Балл	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (раз)	Балл	Прыжок в длину с места (сантиметры)	Балл	Шестиминутный бег (метры)	Балл	Суммарный балл	Занятое место по суммарному баллу

Главный судья _____ / _____ / Главный секретарь _____ / _____ /

ПРОТОКОЛ
выполнения нормативов Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса
Республики Беларусь «Готов к труду и обороне» VII ступень (мужчины 60 лет и старше)

Наименование мероприятия _____

Дата: __. __. 2021 г. Место проведения: _____ Область _____

Фамилия Имя Отчество	Дата рождения (ЧЧ.ММ.ГГГГ)	Полны х лет	Населенный пункт проживания	Образов ание	Место работы	Бег 30 метров (секунды)	Балл	Наклон вперед из положения сидя (сантиметры)	Балл	Подтягивание на высокой перекладине (раз) или Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Балл	Прыжок в длину с места (сантиметры)	Балл	Шестиминутный бег (метры)	Балл	Суммарный балл	Занятое место по суммарному баллу

Главный судья _____ / _____ / Главный секретарь _____ / _____ /