**ЗАЯВКА**

**на выполнение нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование** | **Информация** |
| 1. | Фамилия\* |  |
| 2. | Имя\* |  |
| 3. | Отчество\* |  |
| 4. | Пол\* |  |
| 5. | Дата рождения\* |  |
| 6. | УИН\* |  |
| 7. | Контактный телефон\* |  |
| 8. | Адрес электронной почты\* |  |
| 9. | Основное место работы (учебы) |  |
|  10. | Спортивное звание |  |
| 11. | Спортивный разряд с указанием вида спорта. |  |
| 12. | Перечень выбранных испытаний\* | 1. Стрельба из пневматической винтовки  | □ |
| 2. Подтягивание из виса на высокой перекладине | □ |
| 3. Подтягивание из виса на низкой перекладине | □ |
| 4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | □ |
| 5. Рывок гири 16 кг. | □ |
| 6. Наклон вперед из положения стоя (на полу или на гимнастической скамье) | □ |
| 7. Прыжок в длину с места | □ |
| 8. Поднимание туловища из положения лежа на спине | □ |
| 9. Метание снаряда (граната, мяч) | □ |
| 10. Плавание | □ |

\*-Звездочкой отмечены поля обязательные для заполнения