Приложение № 2

к Постановлению

«О создании Центра тестирования по выполнению

видов испытаний (тестов), нормативов, требований

к оценке уровня знаний и умений в области

физической культуры и спорта

(комплекс ГТО)

в Олюторском \_муниципальном районе

от «01» сентября 2015 г. №190

**Виды испытаний комплекса ГТО**

**в зависимости от ступеней**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Вид испытания (тест)** | **Ступень** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **Места тестирования** |
| **I** | | **II** | | **III** | | **IV** | | **V** | | **VI** | | **VII** | | **VIII** | | **IX** | | **X** | | **XI** | |
| м | д | м | д | м | д | ю | д | ю | д | м | ж | м | ж | м | ж | м | ж | м | ж | м | ж |
| **1** | Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз) | **+** |  | **+** |  | **+** |  | **+** |  | **+** |  | **+** |  | **+** |  | **+** |  | **+** |  |  |  |  |  | **Спортивные залы образовательных школ** |
| **2** | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (раз) |  | **+** |  | **+** |  | **+** |  | **+** |  | **+** |  | **+** |  | **+** |  | **+** |  | **+** |  |  |  |  |
| **3** | Сгибание - разгибание рук в упоре лежа на полу (раз) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  | **+** |  | **+** |  | **+** |  | **+** |  | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |
| **4** | Сгибание - разгибание рук в упоре лежа о гимнастическую скамью (раз) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** |  |  |
| **5** | Сгибание - разгибание рук в упоре лежа о сиденье стула (раз) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** |
| **6** | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (раз) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **7** | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (раз) |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** | Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз за 1 мин) |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  | **+** |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |
| **9** | Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз, без времени) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **10** | Рывок гири 16 кг (раз) |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** |  | **+** |  | **+** |  | **+** |  | **+** |  |  |  |  |  |
| **11** | Метание теннисного мяча в цель (дистанция 6 м, раз) | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **12** | Челночный бег 3х 10 м (с) | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **13** | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  | **Спортивные площадки (уличные)**  **образовательных учреждений.** |
| **14** | Прыжок в длину с разбега (см) |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **15** | Метание мяча (150 г) |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **16** | Метание спортивного снаряда (500 г) |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** |  | **+** |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **17** | Метание спортивного снаряда (700 г) |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** |  | **+** |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **18** | Бег на 30 м (с) | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **19** | Бег на 60 м (с) |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **20** | Бег на 100 м (с) |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **21** | Бег на 1000 м (мин, с) |  |  | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **22** | Бег на 1500 м (мин, с) |  |  |  |  | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **23** | Бег на 2000 м (мин, с) |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  | **+** |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |
| **24** | Бег на 3000 м (мин, с) |  |  |  |  |  |  | **+** |  | **+** |  | **+** |  | **+** |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |
| **25** | Смешанное передвижение на 1 км | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **26** | Смешанное передвижение на 2 км |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** |
| **27** | Смешанное передвижение на 3 км |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** |  |
| **28** | Смешанное передвижение на 4 км |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |
| **29** | Скандинавская ходьба на 2 км |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** |
| **30** | Скандинавская ходьба на 3 км |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** |  |
| **31** | Скандинавская ходьба на 4 км |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |
| **32** | Бег на лыжах 1км (мин, с) | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **33** | Бег на лыжах 2км (мин, с) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** |  | **+** |  |  |  |  |
| **34** | Бег на лыжах 3км (мин, с) |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  | **+** |  | **+** |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **35** | Бег на лыжах 5км (мин, с) |  |  |  |  |  |  | **+** |  | **+** |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  | **+** |  |  |  |  |  |
| **36** | Передвижение на лыжах 2 км |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** |
| **37** | Передвижение на лыжах 3 км |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** |  |
| **38** | Передвижение на лыжах 4 км |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |
| **39** | Смешанное передвижение на 1 км  по пересеченной местности |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** |
| **40** | Смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **41** | Смешанное передвижение на 2 км по пересеченной местности |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** |  |
| **42** | Смешанное передвижение на 3 км по пересеченной местности |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |
| **43** | Кросс на 2 км по пересеченной местности |  |  | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** |  | **+** |  |  |  |  |
| **44** | Кросс на 3 км по пересеченной местности |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  | **+** |  | **+** |  | **+** | **+** |  | **+** |  |  |  |  |  |
| **45** | Кросс на 5 км по пересеченной местности |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** |  | **+** |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **46** | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м (мишень № 8, очки) |  |  |  |  | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Спортивный зал ЦВР** |
| **47** | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (мишень № 8, очки) |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |
| **48** | Туристский поход с проверкой туристских навыков на 5 км |  |  |  |  | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |
| **49** | Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **Компьютерный класс** |