Приложение№1

УТВЕРЖДЕНЫ

постановлением администрации
Кирово-Чепецкого района
Кировской области
от 14.08.2015 № 947

Виды испытаний комплекса ГТО

в зависимости от ступеней

№ п/п	Вид испытания (тест)	Ступень																						Места тестирования
		I 6-8 лет		II 9-10 лет		III 11-12 лет		IV 13-15 лет		V 16-17 лет		VI 18-29 лет		VII 30-39лет		VIII 40-49 лет		IX 50-59 лет		X 60-69 лет		XI От 70 и старше		
		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: МКОУ СОШ с.Бурмакино, МКОУ СОШ с.Филиппово, КОГОБУ «Просницкий лицей» (по согласованию)
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)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+									Стадионы (спортиные площадки): МКОУ СОШ с.Филиппово, КОГОБУ «Просницкий лицей» (по согласованию)
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)	+	+	+	+																			МАОУ ДОД ДЮСШ №1 г.Кирово-
33	Бег на лыжах 2км (мин, с)	+	+	+	+	+	+										+		+					

34	Бег на лыжах 3км (мин, с)					+	+	+	+		+		+		+									Чепецка (по согласованию)
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																						+	Сельские поселения
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	Плавание без учета времени, 10 м	+	+																					Бассейн СК «Олимпия» г.Кирово-Чепецк (по согласованию)
47	Плавание без учета времени, 15 м	+	+																					
48	Плавание без учета времени, 25 м			+	+															+	+	+	+	
49	Плавание на 50 м			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+					
50	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м (мишень № 8, очки)					+	+																	Тир НОУ ДПО Кирово-Чепецкая автошкола ДОСААФ России (по согласованию)
51	Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой					+	+																	МКОУ СОШ

	локтей о стол или стойку, дистанция 5 м (мишень № 8, очки)																							с.Бурмакино
52	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (мишень № 8, очки)							+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+					Тир НОУ ДПО Кирово-Чепецкая автошкола ДОСААФ России (по согласованию) МКОУ СОШ с.Бурмакино
53	Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (мишень № 8, очки)							+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+					
54	Туристский поход с проверкой туристских навыков на 5 км					+	+									+	+	+	+					Сельские поселения
55	Туристский поход с проверкой туристских навыков на 10 км							+	+	+	+			+	+									
56	Туристский поход с проверкой туристских навыков на 15 км											+	+											
57	Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	Компьютерные классы общеобразовательных учреждений