Информация об учащихся общеобразовательной школы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, желающих сдать тестирование

в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в ноябре-декабре 2015 года

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний  (тесты) | Ступени (возрастные группы)/ человек | | | | | |
| I  (6-8 лет) | II  (9-10 лет) | III  (11-12 лет) | IV  (13-15 лет) | V  (16-17 лет) | VI  (18-29 лет) |
| 1 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | (м)  \_\_\_чел. | (м)  \_\_\_чел. | (м)  \_\_\_чел. | (м)  \_\_\_чел. | (м)  \_\_\_чел. | (м)  \_\_\_чел. |
| 2 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине  (количество раз) | (м, д)  \_\_\_чел. | (д)  \_\_\_чел. | (д)  \_\_\_чел. | (д)  \_\_\_чел. | (д)  \_\_\_чел. | (д)  \_\_\_чел. |
| 3 | Сгибание – разгибание рук в упоре лежа на полу, о гимнастическую скамью, о сиденье стула | (м, д)  в упоре лежа на полу  \_\_\_чел. | (м, д)  в упоре лежа на полу  \_\_\_чел. | (м, д)  в упоре лежа на полу  \_\_\_чел. | (д)  в упоре лежа на полу  \_\_\_чел. | (д)  в упоре лежа на полу  \_\_\_чел. | (д)  в упоре лежа на полу  \_\_\_чел. |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или гимнастической скамье | (м, д)  стоя с прямыми ногами на полу  \_\_\_чел. | (м, д)  стоя с прямыми ногами на полу  \_\_\_чел. | (м, д)  стоя с прямыми ногами на полу  \_\_\_чел. | (м, д)  стоя с прямыми ногами на полу | (м, д)  стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье | (м, д)  стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье |
| 5 | Поднимание туловища из положения лежа на спине | - | - | - | *(м, д)* \_\_\_чел. | *(м, д)*  \_\_\_чел. | *(д)*  \_\_\_чел. |
| 6 | Рывок гири(16 кг (раз) | - | - | - | - | (м)  \_\_\_чел. | (м)  \_\_\_чел. |
| 7 | Метание теннисного мяча в цель  (дистанция 6 м) | *(м, д)*  \_\_\_чел. | - | - | - | - | - |
| 8 | Бег на 1000, 1500, 2000,3000м | - | (м, д)  1 км  \_\_\_чел. | (м, д)  1,5 км или  2 км  \_\_\_чел. | (д)  2 км,  (м)2 или3км  \_\_\_чел. | (д)  2 км,  (м) 2или3 км  \_\_\_чел. | (м) 3 км  (д) 2 км  \_\_\_чел. |
| 9 | Челночный бег 3х10м | (м, д)  \_\_\_чел. | - | - | - | - | - |
| 10 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | *(м, д)*  \_\_\_чел | *(м, д)*  \_\_\_чел. | *(м, д)*  \_\_\_чел. | *(м, д)*  \_\_\_чел. | *(м, д)*  \_\_\_чел. | *(м, д)*  \_\_\_чел. |
| 11 | Смешанное передвижение на 1 км, 2км, 3 км, 4 км | 1 км  (м,д)  \_\_\_чел. | - | - | - | - | - |
| 12 | *Бег на лыжах и передвижение на лыжах 1 км,2км,3км,4 км,5км* | *(м, д)*  *1км, 2 км.*  \_\_\_чел. | *(м, д)*  *1км, 2 км.*  \_\_\_чел. | *(м, д)*  *2 или 3 км*  \_\_\_чел. | *(д) 3 км,*  *(м)3 или 5км*  \_\_\_чел. | *(д) 3 км,*  *(м) 5 км*  \_\_\_чел. | *(м) 5 км*  *(д) з или 5 км*  \_\_\_чел. |
| 13 | *Смешанное передвижение на пересеченной местности 1 км, 1,5 км, 2км, 3 км* | *(м, д)1,5 км*  \_\_\_чел. | -  - | - | - | - | - |
| 14 | *Кросс по пересеченной местности 2км, 3 км, 5км.* | -  \_\_\_чел. | *(м, д)2 км*  \_\_\_чел. | *(м, д)3 км*  \_\_\_чел. | *(м, д)3 км*  \_\_\_чел. | *(д) 3 км,(м) 5 км*  \_\_\_чел. | *(д) 3 км*  *(м) 5 км*  \_\_\_чел. |
| 15 | *Плавание 10 м, 15м, 25м,50м* | *(м, д)*  \_\_\_чел. | *(м, д)*  \_\_\_чел. | *(м, д)*  \_\_\_чел. | *(м, д)*  \_\_\_чел. | *(м, д)*  \_\_\_чел. | *(м, д)*  \_\_\_чел. |
| 16 | *Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5м,10м(мишень № 8)* | - | - | *(м, д)*  \_\_\_чел. | *(м, д)*  \_\_\_чел. | *(м, д)*  \_\_\_чел. | *(м, д)*  \_\_\_чел. |
| 17 | Требования к оценке уровня знания и умений в области физической культуры и спорта |  |  |  |  |  |  |

\* Курсивом напечатаны испытания (тесты) по выбору.

Информацию предоставить в управление по делам молодежи, физической культуре и спорту в срок до 30 октября 2015 года по адресу ул. Некрасова,66, каб 505 или по электронной почте [usmolpol@yndex.ru](mailto:usmolpol@yndex.ru).