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.