Приложение № 2

**Адресный перечень мест тестирования с указанием видов испытаний (тестов) Комплекса ГТО соответствующих месту проведения тестирования**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п\п | Место тестирования норм ГТО | | | |
| Наименование спортивного сооружения | Ф.И.О. ответственного лица, должность, № тел. | Адрес спортивного сооружения | Виды испытаний (тестов) Комплекса ГТО |
| 1. |  |  |  | Подтягивание Сгибание и разгибание рук  Наклон вперед из положения стоя  Поднимание туловища  Рывок гири  Метание теннисного мяча  Челночный бег  Прыжок в длину с разбега  Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)  Метание мяча (150 г)  Метание спортивного снаряда (500 г)  Метание спортивного снаряда (700 г)  Бег на 30 м,60м,100м.  Бег на 1000 м,1500м,2000м,3000м.  Скандинавская ходьба на 2 км,3км,4км.  Бег на лыжах 1км,2 км,3км,5км.  Передвижение на лыжах 2 км,3км,4км.  Туристский поход с проверкой туристских навыков на 5 км  Туристский поход с проверкой туристских навыков на 10 км  Туристский поход с проверкой туристских навыков на 15 км  Смешанное передвижение на 1 км по пересеченной местности 1,5км,2км,3км. |
| 28. | СОШ № 48 (тир) |  |  | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м (мишень № 8, очки)  Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м (мишень № 8, очки)  Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (мишень № 8, очки)  Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (мишень № 8, очки) |
| 30. | Плавательный бассейн  « »  п. Медведево |  |  | Плавание без учета времени, 10 м,15м,25м,50м. |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**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 | |
|  | Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз) | | **+** | |  | | **+** | |  | | **+** | |  | | **+** | |  | | **+** | |  | | **+** | |  | | **+** | |  | | **+** | |  | | **+** | |  | |  | |  | |  | |  | | Стадион «Кубань»  СОШ № 48 |
|  | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (раз) | |  | | **+** | |  | | **+** | |  | | **+** | |  | | **+** | |  | | **+** | |  | | **+** | |  | | **+** | |  | | **+** | |  | | **+** | |  | |  | |  | |  | |
|  | Сгибание - разгибание рук в упоре лежа на полу (раз) | | **+** | | **+** | | **+** | | **+** | | **+** | | **+** | |  | | **+** | |  | | **+** | |  | | **+** | |  | | **+** | | **+** | | **+** | | **+** | | **+** | |  | |  | |  | |  | |
|  | Сгибание - разгибание рук в упоре лежа о гимнастическую скамью (раз) | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | **+** | | **+** | |  | |  | |
|  | Сгибание - разгибание рук в упоре лежа о сиденье стула (раз) | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | **+** | | **+** | |
|  | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (раз) | | **+** | | **+** | | **+** | | **+** | | **+** | | **+** | | **+** | | **+** | | **+** | | **+** | |  | |  | |  | |  | | **+** | | **+** | | **+** | | **+** | | **+** | | **+** | | **+** | | **+** | |
|  | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (раз) | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | **+** | | **+** | | **+** | | **+** | | **+** | | **+** | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз за 1 мин) | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | **+** | | **+** | | **+** | | **+** | |  | | **+** | |  | | **+** | | **+** | | **+** | | **+** | | **+** | |  | |  | |  | |  | |
|  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз, без времени) | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | **+** | | **+** | | **+** | | **+** | |
|  | Рывок гири 16 кг (раз) | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | **+** | |  | | **+** | |  | | **+** | |  | | **+** | |  | | **+** | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | Метание теннисного мяча в цель (дистанция 6 м, раз) | | **+** | | **+** | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | Челночный бег 3х 10 м (с) | | **+** | | **+** | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | | **+** | | **+** | | **+** | | **+** | | **+** | | **+** | | **+** | | **+** | | **+** | | **+** | | **+** | | **+** | | **+** | | **+** | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | Прыжок в длину с разбега (см) | |  | |  | | **+** | | **+** | | **+** | | **+** | | **+** | | **+** | | **+** | | **+** | | **+** | | **+** | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | Метание мяча (150 г) | |  | |  | | **+** | | **+** | | **+** | | **+** | | **+** | | **+** | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | Метание спортивного снаряда (500 г) | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | **+** | |  | | **+** | |  | | **+** | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | Метание спортивного снаряда (700 г) | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | **+** | |  | | **+** | |  | | **+** | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | Бег на 30 м (с) | | **+** | | **+** | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | Бег на 60 м (с) | |  | |  | | **+** | | **+** | | **+** | | **+** | | **+** | | **+** | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | Бег на 100 м (с) | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | **+** | | **+** | | **+** | | **+** | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | Бег на 1000 м (мин, с) | |  | |  | | **+** | | **+** | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | Бег на 1500 м (мин, с) | |  | |  | |  | |  | | **+** | | **+** | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | Бег на 2000 м (мин, с) | |  | |  | |  | |  | | **+** | | **+** | | **+** | | **+** | | **+** | | **+** | |  | | **+** | |  | |  | | **+** | | **+** | | **+** | | **+** | |  | |  | |  | |  | |
|  | Бег на 3000 м (мин, с) | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | **+** | |  | | **+** | |  | | **+** | |  | | **+** | |  | | **+** | | **+** | | **+** | | **+** | |  | |  | |  | |  | |
|  | Смешанное передвижение на 1 км | | **+** | | **+** | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | Смешанное передвижение на 2 км | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | **+** | |
|  | Смешанное передвижение на 3 км | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | **+** | | **+** | |  | |
|  | Смешанное передвижение на 4 км | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | **+** | |  | |  | |  | |
|  | Скандинавская ходьба на 2 км | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | **+** | |
|  | Скандинавская ходьба на 3 км | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | **+** | | **+** | |  | |
|  | Скандинавская ходьба на 4 км | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | **+** | |  | |  | |  | |
|  | Передвижение на лыжах 2 км | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | **+** | |
|  | Передвижение на лыжах 3 км |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | **+** | | **+** | |  | |  | |
|  | Передвижение на лыжах 4 км | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | **+** | |  | |  | |  | |  |
|  | Смешанное передвижение на 1 км  по пересеченной местности | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | **+** | |
|  | Смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности | | **+** | | **+** | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | Смешанное передвижение на 2 км по пересеченной местности | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | **+** | | **+** | |  | |
|  | Смешанное передвижение на 3 км по пересеченной местности | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | **+** | |  | |  | |  | | **+** | |  | |  | |  | |
|  | Кросс на 2 км по пересеченной местности | |  | |  | | **+** | | **+** | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | **+** | |  | | **+** | |  | |  | |  | |  | |
|  | Кросс на 3 км по пересеченной местности | |  | |  | |  | |  | | **+** | | **+** | | **+** | | **+** | |  | | **+** | |  | | **+** | |  | | **+** | | **+** | |  | | **+** | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | Кросс на 5 км по пересеченной местности | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | **+** | |  | | **+** | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | Туристский поход с проверкой туристских навыков на 5 км | |  | |  | |  | |  | | **+** | | **+** | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | **+** | | **+** | | **+** | | **+** | |  | |  | |  | |  | |
|  | Туристский поход с проверкой туристских навыков на 10 км | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | **+** | | **+** | | **+** | | **+** | |  | |  | | **+** | | **+** | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | Туристский поход с проверкой туристских навыков на 15 км | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | **+** | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта | | **+** | | **+** | | **+** | | **+** | | **+** | | **+** | | **+** | | **+** | | **+** | | **+** | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | Кросс на 5 км по пересеченной местности | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | **+** | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | Плавание без учета времени, 10 м | | **+** | | **+** | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | Плавательный бассейн  « » |
|  | Плавание без учета времени, 15 м | | **+** | | **+** | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | Плавание без учета времени, 25 м | |  | |  | | **+** | | **+** | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | **+** | | **+** | | **+** | | **+** | |
|  | Плавание на 50 м | |  | |  | | **+** | | **+** | | **+** | | **+** | | **+** | | **+** | | **+** | | **+** | | **+** | | **+** | | **+** | | **+** | | **+** | | **+** | | **+** | | **+** | |  | |  | |  | |  | |
|  | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м (мишень № 8, очки) | |  | |  | |  | |  | | **+** | | **+** | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | СОШ № 48 (тир), |
|  | Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м (мишень № 8, очки) | |  | |  | |  | |  | | **+** | | **+** | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (мишень № 8, очки) | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | **+** | | **+** | | **+** | | **+** | | **+** | | **+** | | **+** | | **+** | | **+** | | **+** | | **+** | | **+** | |  | |  | |  | |  | |
|  | Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (мишень № 8, очки) | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | **+** | | **+** | | **+** | | **+** | | **+** | | **+** | | **+** | | **+** | | **+** | | **+** | | **+** | | **+** | |  | |  | |  | |  | |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Приложение № 3

к постановлению

**Состав Главной муниципальной судейской коллегии Всероссийского физкультурно-спортивного**

**комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Ф.И.О. | Образование,  (специальное, высшее или среднее) | Место работы, должность | Стаж работы в отрасли ФК и С | Судейская категория  (если имеется) |
|  |  |  |  |  |  |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_