

Места тестирования

по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) в Кумылженском муниципальном районе Волгоградской области

№ п/п	Наименование (полное и сокращенное)	Адрес	Виды испытаний
1.	Муниципальное казенное образовательное учреждение дополнительного образования Кумылженская детско-юношеская спортивная школа Кумылженского муниципального района Волгоградской области (МКОУ ДО Кумылженская ДЮСШ)	Волгоградская область ст. Кумылженская, ул.50 лет Октября, дом 2, помещение 2.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Челночный бег 3x10 м (с) 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) 3. Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз) 4. Сгибание и разгибание рук в упоре о сидение стула (количество раз) 5. Рывок гири 16 кг (количество раз) 6. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пальцами голеностопные суставы) 7. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол ладонями) 8. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (касание пола пальцами рук) 9. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи) 10. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) 11. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) 12. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) 13. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
2.	Муниципальное казенное образовательное учреждение Кумылженская средняя школа № 2 Кумылженского муниципального района Волгоградской области (Кумылженская СШ № 2)	Волгоградская область ст. Кумылженская, ул. Чехова 1а	<ol style="list-style-type: none"> 1. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 5м (количество очков) 2. Стрельба из электронного оружия (при наличии оружия) из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 5 м (количество очков) 3. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 10м (количество очков) 4. Стрельба из электронного оружия(при наличии оружия) из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 10 м (количество очков)

3.	Стадион «Юность» Кумылженского муниципального района Волгоградской области	Волгоградская область ст. Кумылженская, ул. Подтёлкова 42.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бег на 30 м (с) 2. Бег на 60 м (с) 3. Бег на 100 м (с) 4. Бег на 1 км (мин, с) 5. Бег на 1,5 км (мин, с) 6. Бег на 2 км (мин, с) 7. Бег на 3 км (мин, с) 8. Бег на лыжах на 1 км (мин, с) 9. Бег на лыжах на 2 км (мин, с) 10. Бег на лыжах на 3 км (мин, с) 14. Бег на лыжах на 5 км (мин, с) 15. Передвижение на лыжах 2 км 16. Передвижение на лыжах 4 км 17. Передвижение на лыжах 5 км 18. Метание мяча весом 150 г (м) 19. Метание спортивного снаряда весом 500 г (м) 20. Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) 21. Прыжок в длину с разбега (см) 22. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)
4.	Окрестности стадиона «Юность» Кумылженского муниципального района Волгоградской области	Волгоградская область ст. Кумылженская, ул. Подтёлкова 42.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Смешанное передвижение на 1 км (без учета времени) 2. Смешанное передвижение на 2 км (без учета времени) 3. Смешанное передвижение на 3 км (без учета времени) 4. Смешанное передвижение на 4 км (без учета времени) 5. Скандинавская ходьба 2 км (без учета времени) 6. Скандинавская ходьба 3 км (без учета времени) 7. Скандинавская ходьба 4 км (без учета времени) 8. Кросс по пересеченной местности на 1 км (без учета времени) 9. Кросс по пересеченной местности на 2 км (без учета времени) 10. Кросс по пересеченной местности на 3 км (без учета времени) 11. Кросс по пересеченной местности на 5 км (без учета времени) 12. Смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности (без учета времени) 13. Туристский поход с проверкой туристских навыков
5.	Место для купания Кумылженского муниципального района Волгоградской области	Волгоградская область ст. Кумылженская, р. Кумылга	<ol style="list-style-type: none"> 1. Плавание без учета времени 10 м 2. Плавание без учета времени 15 м 3. Плавание без учета времени 25 м 4. Плавание без учета времени 50 м 5. Плавание на 50 м с учетом времени (мин, с)

