



Перечень испытаний (тестов) для оценки развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков ВФСК ГТО.

Тестирование осуществляется в порядке, установленном приказом Министерства спорта Российской Федерации от 28.01.2016 № 54 «Об утверждении Порядка организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

- 1) Челночный бег 3x10 м - **определение развития координационных способностей.**
- 2) Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5, 6 м - **определение развития координационных способностей.**
- 3) Бег 10, 30, 60, 100 м - **определение развития скоростных возможностей.**
- 4) Прыжок в длину с места - **определение развития скоростно-силовых возможностей.**
- 5) Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине, подтягивание из виса на высокой перекладине, рывок гири, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью, сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула - **определение развития силы.**
- 6) Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье - **определение развития гибкости.**
- 7) Метание мяча или спортивного снаряда на дальность - **определение скоростно-силовых возможностей.**
- 8) Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу - **определение развития скоростно-силовых возможностей.**

- 9) Поднимание туловища из положения лёжа на спине - **определение скоростно-силовых возможностей.**
- 10) Шестиминутный бег, бег 1 000, 1 500, 2 000, 3 000 м - **определение развития выносливости.**
- 11) Смешанное передвижение 1000 м, 2000 м - **определение развития выносливости.**
- 12) Скандинавская ходьба 3000 м - **определение развития выносливости.**
- 13) Бег на лыжах, передвижение на лыжах - **определение развития выносливости.**
- 14) Бег по пересечённой местности (кросс) - **определение развития выносливости.**
- 15) Смешанное передвижение по пересеченной местности - **определение развития выносливости.**
- 16) Плавание 12, 18, 25, 50 м - **овладение прикладными навыками.** Тестирование умения плавать проводится только после предварительного обучения плаванию.
- 17) Стрельба из пневматической винтовки («электронного оружия») из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку - **овладение прикладными навыками.** Тестирование навыкам стрельбы необходимо производить после предварительного обучения и тренировок. Рекомендуется тестирование начинать со стрельбы, если тестируемый выбрал данный вид испытания.
- 18) Самозащита без оружия - **овладение прикладными навыками.** Тестирование самозащиты без оружия необходимо производить после предварительного обучения и тренировок.
- 19) Туристский поход с проверкой туристских навыков - **овладение прикладными навыками.**