

Виды испытаний выполняемых обучающимися МБОУ «Сарсаз – Багряжская ООШ».

| <u>Виды испытаний</u>                                                                                   | <u>Кол-во обучающихся</u> |                    |                    |                     |                  |                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|--------------------|--------------------|---------------------|------------------|-------------------|
|                                                                                                         | <u>I ступень</u>          | <u>II ступень</u>  | <u>III ступень</u> | <u>IV ступень</u>   | <u>V ступень</u> | <u>VI ступень</u> |
| <u>Челночный бег 3х10 или на 30 м</u>                                                                   | <u>2 (м-1;д-1)</u>        |                    |                    |                     |                  |                   |
| <u>Бег на 60,100 м</u>                                                                                  |                           | <u>8 (м-3;д-5)</u> | <u>5 (м-2;д-3)</u> | <u>15(м-10;д-5)</u> |                  |                   |
| <u>Смешанное передвижение, Бег на 1;1,5;2;3 км</u>                                                      | <u>2 (м-1;д-1)</u>        | <u>8 (м-3;д-5)</u> | <u>5 (м-2;д-3)</u> | <u>15(м-10;д-5)</u> |                  |                   |
| <u>Подтягивание из виса на высокой перекладине</u>                                                      | <u>1</u>                  | <u>3</u>           | <u>2</u>           | <u>10</u>           |                  |                   |
| <u>Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине</u>                                                  | <u>2 (м-1;д-1)</u>        | <u>5</u>           | <u>3</u>           | <u>5</u>            |                  |                   |
| <u>Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу</u>                                                     | <u>2 (м-1;д-1)</u>        | <u>8 (м-3;д-5)</u> | <u>5 (м-2;д-3)</u> | <u>5</u>            |                  |                   |
| <u>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами(на полу, гимнастической скамейке)</u>               | <u>2 (м-1;д-1)</u>        | <u>8 (м-3;д-5)</u> | <u>5 (м-2;д-3)</u> | <u>15(м-10;д-5)</u> |                  |                   |
| <u>Рывок гири</u>                                                                                       |                           |                    |                    |                     |                  |                   |
| <u>Прыжок в длину с разбега</u>                                                                         |                           | <u>8 (м-3;д-5)</u> | <u>5 (м-2;д-3)</u> | <u>15(м-10;д-5)</u> |                  |                   |
| <u>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</u>                                                      | <u>2 (м-1;д-1)</u>        | <u>8 (м-3;д-5)</u> | <u>5 (м-2;д-3)</u> | <u>15(м-10;д-5)</u> |                  |                   |
| <u>Поднимание туловища из положения лежа на спине</u>                                                   |                           |                    |                    | <u>15(м-10;д-5)</u> |                  |                   |
| <u>Метание мяча</u>                                                                                     | <u>2 (м-1;д-1)</u>        | <u>8 (м-3;д-5)</u> | <u>5 (м-2;д-3)</u> | <u>15(м-10;д-5)</u> |                  |                   |
| <u>Бег на лыжах 1,2,3,5 км.</u>                                                                         | <u>2 (м-1;д-1)</u>        | <u>8 (м-3;д-5)</u> | <u>5 (м-2;д-3)</u> | <u>15(м-10;д-5)</u> |                  |                   |
| <u>Плавание</u>                                                                                         |                           |                    |                    | <u>4(м-3;д-1)</u>   |                  |                   |
| <u>Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку</u> |                           |                    | <u>5 (м-2;д-3)</u> | <u>15(м-10;д-5)</u> |                  |                   |
| <u>Туристический поход</u>                                                                              |                           |                    | <u>5 (м-2;д-3)</u> | <u>15(м-10;д-5)</u> |                  |                   |