**Перечень**

**мест тестирования по выполнению видов испытаний (тестов),**

**ВФСК ГТО на территории г. Зеленогорска**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Место тестирования (наименование спортивного сооружения) | Адрес спортивного сооружения, учреждение | Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО |
| 1 | Дворец спорта «Нептун» | ул. Гагарина, 6,  МБУ «Спортивный комплекс» | Плавание.  Наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке, подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, поднимание туловища из положения лежа на спине, рывок гири 16 кг. |
| 2 | Дворец спорта «Олимпиец» | ул. Гагарина, 4,  МБУ «Спортивный комплекс» | Наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке, подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, поднимание туловища из положения лежа на спине, рывок гири 16 кг. |
| 3 | Дом спорта «Факел» | ул. Майское шоссе,12, МБУ ДО ДЮСШ «Юность» | Бег на 30м, бег на 60м, бег на 100м, челночный бег 3х10м, бег на 2 км, бег на 3 км, смешанное передвижение, скандинавская ходьба.  Наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке, подтягивание из виса на  высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, прыжок в длину с места толчком  двумя ногами, прыжок в длину с разбега, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, поднимание  туловища из положения лежа на спине, рывок гири 16 кг. |
| 4 | Стадион «Труд»  (кроме зимнего периода) | ул. Комсомольская, д. 20 МБУ ДО ДЮСШ «Юность» | Бег на 30м, бег на 60м, бег на 100м, челночный бег 3х10м, бег на 2 км, бег на 3 км, смешанное передвижение, скандинавская ходьба, метание мяча весом 150г, метание спортивного снаряда весом 500г, 700г.  Наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке, подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, прыжок в длину с разбега, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, поднимание туловища из положения лежа на спине, рывок гири 16 кг. |
| 5 | Бассейн «Волна» | ул. Манежная, 5, МБУ ДО СДЮСШОР «Олимп» | Плавание. |
| 6 | Лыжная база | ул. Ручейная, 2, МБУ ДО СДЮСШОР «Олимп» | Бег на лыжах 1 км, бег на лыжах 2км, бег на лыжах 3км, бег на лыжах 5км, передвижение на лыжах. |
| 7 | Тир | ул. Строителей,12, МБУ ДОЦ «Витязь» | Стрельба из пневматической винтовки.  Наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке, подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, поднимание туловища из положения лежа на спине, рывок гири 16 кг. |
| 8 | Спортивный зал | ул. Набережная, 4, МБОУ  «СОШ № 161» | Наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке, подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, поднимание туловища из положения лежа на спине, рывок гири 16 кг. |
| 9 | Спортивный зал | ул. Диктатуры Пролетариата, 2, МБОУ  «СОШ № 163» | Наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке, подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, поднимание туловища из положения лежа на спине, рывок гири 16кг. |
| 10 | Спортивный зал | ул. Советска, 5а, МБОУ «Гимназия № 164» | Наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке, подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, поднимание туловища из положения лежа на спине, рывок гири 16 кг. |
| 11 | Спортивный зал | ул. Набережная, 14, МБОУ  «СОШ № 167» | Наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке, подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, поднимание туловища из положения лежа на спине, рывок гири 16 кг. |
| 12 | Спортивный зал | ул. Гагарина 11, МБОУ  «СОШ № 169» | Наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке, подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, поднимание туловища из положения лежа на спине, рывок гири 16 кг. |
| 13 | Спортивный зал | ул. Гагарина 21, МБОУ  «СОШ № 169» | Наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке, подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, поднимание туловища из положения лежа на спине, рывок гири 16 кг. |
| 14 | Спортивный зал | ул. Строителей 19, МБОУ  «СОШ № 172» | Наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке, подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, поднимание туловища из положения лежа на спине, рывок гири 16 кг. |
| 15 | Спортивный зал | ул. Заводская 8, МБОУ «Лицей  № 174» | Наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке, подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, поднимание туловища из положения лежа на спине, рывок гири 16 кг. |
| 16 | Спортивный зал | ул. Парковая, 6, МБОУ  «СОШ № 175» | Наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке, подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, поднимание туловища из положения лежа на спине, рывок гири 16 кг. |
| 17 | Спортивный зал | ул. Парковая, 40, МБОУ  «СОШ № 176» | Наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке, подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, поднимание туловища из положения лежа на спине, рывок гири 16 кг. |