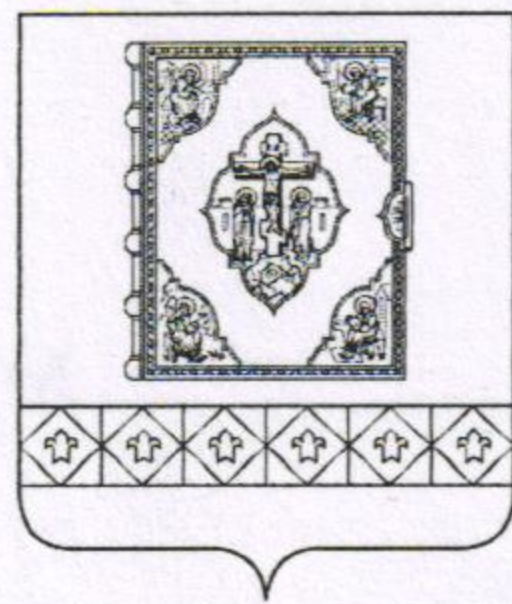


Администрация муниципального  
образования муниципального  
района «Усть-Цилемский»



«Чилимдін» муниципальной  
районлөн муниципальной  
юкӧнса администрация

## ПОСТАНОВЛЕНИЕ

### ШУӦМ

от 07 марта 2018 г. № 03/178  
с. Усть-Цильма Республики Коми

О внесении изменений в постановление администрации муниципального района «Усть-Цилемский» от 29 сентября 2015 г. № 09/1199 «О реализации мероприятий по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

В целях реализации Плана мероприятий по внедрению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на территории муниципального района «Усть-Цилемский»

администрация муниципального района «Усть-Цилемский» постановляет:

1. Внести в постановление администрации муниципального района «Усть-Цилемский» от 29 сентября 2015 г. № 09/1199 «О реализации мероприятий по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» изменения согласно приложению.

2. Контроль за исполнением постановления возложить на заместителя руководителя администрации муниципального района «Усть-Цилемский» Еремееву Е.Е.

И.о. руководителя администрации  
муниципального района «Усть-Цилемский»

Н.М. Канев



Приложение  
к постановлению администрации  
муниципального района «Усть-Цилемский»  
от 07 марта 2018 г. № 03/178

Изменения,  
вносимые в постановление администрации муниципального района «Усть-Цилемский» от 29 сентября 2015 г. № 09/1199 «О реализации мероприятий по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

1. Состав Главной муниципальной судейской коллегии Комплекса ГТО, утвержденный постановлением (приложение № 2), изложить в следующей редакции:

**«УТВЕРЖДЕН**  
постановлением администрации  
муниципального района «Усть-Цилемский»  
от 29 сентября 2015 г. № 09/1199  
(приложение № 2)

**СОСТАВ**  
Главной муниципальной судейской коллегии Комплекса ГТО

| № п/п | Ф.И.О.                        | Образование, (специальное, высшее или среднее) | Место работы, должность   | Стаж работы в отрасли физкультуры и спорта | Судейская категория                 |
|-------|-------------------------------|--|---|--|-------------------------------------|
| 1     | Попова Людмила Сергеевна      | Высшее   | МБУ ДО «Центр физкультуры, спорта и туризма» Усть-Цилемского района (далее – «ЦФСИТ»), директор | Менее одного года                          | -                                   |
| 2     | Самарин Михаил Вячеславович   | Высшее – специальное                           | Управление образования администрации муниципального района «Усть-Цилемский», ведущий эксперт    | 14 лет                                     | Судья по приему нормативов ВФСК ГТО |
| 3     | Торопова Марина Александровна | Высшее   | МБУДО «ЦФСИТ», инструктор-методист по туризму   | 4 года                                     | -                                   |
| 4     | Козлов Константин Анатольевич | Средне – специальное                           | МБУДО «ЦФСИТ», тренер-преподаватель   | 5 лет                                      | Судья по лыжным гонкам, 2 категория |
| 5     | Зуев                          | Среднее  | МБУДО «ЦФСИТ»,  | 8 лет                                      | -                                   |



|    |                                       |   |  |                      |  |
|----|---------------------------------------|---|--|----------------------|--|
|    | Михаил<br>Борисович                   |   | инструктор по<br>физической культуре   |                      |  |
| 6  | Гайсин<br>Вадим<br>Нарсисович         | Среднее                                   | МБУДО «ЦФСит»,<br>инструктор по<br>физической культуре                                       | 18 лет               | -  |
| 7  | Шишелова<br>Наталья<br>Павловна       | Средне –<br>специальное                   | МБУДО «ЦФСит»,<br>инструктор по<br>физической культуре                                       | 10 лет               | -  |
| 8  | Ганеева<br>Светлана<br>Викторовна     | Среднее                                   | МБУДО «ЦФСит»,<br>инструктор по<br>физической культуре                                       | 9 лет                | -  |
| 9  | Купцов<br>Яков<br>Федорович           | Средне –<br>специальное                   | МБУДО «ЦФСит»,<br>инструктор по<br>физической культуре                                       | 8 лет                | -  |
| 10 | Самарин<br>Дмитрий<br>Вячеславович    | Среднее<br>полное<br>общее<br>образование | МБУДО «ЦФСит»,<br>инструктор по спорту   | 4 года               | -  |
| 11 | Самарин<br>Анатолий<br>Вячеславович   | Средне –<br>специальное                   | МБУДО «ЦФСит»,<br>тренер-<br>преподаватель   | 11 лет               | -  |
| 12 | Куроптева<br>Наталья<br>Кузьминична   | Высшее                                    | МБУДО «ЦФСит»,<br>заместитель<br>директора   | 12 лет               | Судья по<br>лыжным<br>гонкам,<br>2 категория |
| 13 | Выучейская<br>Маргарита<br>Эдуардовна | Средне -<br>специальное                   | МБУДО «ЦФСит»,<br>заведующий отделом<br>организационно-<br>массовой и<br>методической работы | Менее<br>одного года | -  |
| 14 | Назаров Руслан<br>Константинович      | Высшее                                    | МБОУ «Кадетская<br>средняя<br>общеобразовательная<br>школа» с. Коровий<br>Ручей              | 9 лет                | Судья по<br>приему<br>нормативов<br>ВФСК ГТО |
| 15 | Дуркин Алексей<br>Александрович       | Высшее                                    | МБОУ «Усть-<br>Цилемская средняя<br>общеобразовательная<br>школа имени<br>М.А. Бабикова»     | 13 лет               | Судья по<br>приему<br>нормативов<br>ВФСК ГТО |

».

2. Адресный перечень мест тестирования с указанием видов испытаний (тестов) Комплекса ГТО, соответствующих месту проведения тестирования, утвержденный постановлением (приложение № 3), изложить в следующей редакции:



«УТВЕРЖДЕН  
постановлением администрации  
муниципального района «Усть-Цилемский»  
от 29 сентября 2015 г. № 09/1199  
(приложение № 3)

**АДРЕСНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ**  
мест тестирования с указанием видов испытаний (тестов) Комплекса ГТО,  
соответствующих месту проведения тестирования

| №<br>п/п | Место тестирования норм ГТО               |   |  |  |
|----------|---|---|--|--|
|          | Наименование<br>спортивного<br>сооружения | Ф.И.О.<br>ответственного<br>лица, должность,<br>№ тел.  | Адрес<br>спортивного<br>сооружения             | Виды испытаний (тестов) Комплекса ГТО  |
| 1.       | Спорткомплекс<br>с. Усть-Цильма           | Попова<br>Людмила<br>Сергеевна,<br>директор,<br>91-63-4 | с. Усть-Цильма,<br>ул. Новый<br>квартал, д. 4А | Челночный бег 3×10 м.<br>Смешанное передвижение 1 км, 2 км.<br>Скандинавская ходьба 3 км.<br>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.<br>Подтягивания.<br>Бег на 30 м, 60 м, 100 м, 1 км, 1500 м, 2 км, 3 км.<br>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, в упоре о гимнастическую скамью.<br>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу и на гимнастической скамье.<br>Метание теннисного мяча в цель.<br>Кросс по пересеченной местности на 2 км, 3 км, 5 км.<br>Прыжок в длину с разбега.<br>Метание мяча весом 150 гр. и спортивного снаряда весом 500 гр., 700 гр.<br>Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 5 и 10 м.<br>Туристский поход с проверкой туристских навыков. |



|    |   |  |  |   |
|----|---|--|--|---|
|    |   |  |  | <p>Поднимание туловища из положения лежа на спине.<br/>Рывок гири 16 кг.<br/>Смешанное передвижение по пересеченной местности 1000 м, 2000м, 3000м.</p>   |
| 2. | Лыжная база<br>с. Усть-Цильма   | Попова<br>Людмила<br>Сергеевна,<br>директор,<br>91-63-4  | с. Усть-Цильма,<br>ул. имени<br>А.С. Пушкина,<br>д. 45           | <p>Бег на лыжах на 1 км, 2 км, 3 км, 5 км.<br/>Передвижение на лыжах 2 км, 3 км.</p>  |
| 3. | МБОУ «Усть-Цилемская средняя общеобразовательная школа имени М.А. Бабикова» | Неустроева<br>Мария<br>Петровна,<br>директор,<br>91-00-2 | с. Усть-Цильма,<br>ул. имени<br>В.Ф. Батманова,<br>д. 84         | <p>Челночный бег 3×10 м.<br/>Смешанное передвижение 1 км, 2 км.<br/>Скандинавская ходьба 3 км.<br/>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.<br/>Подтягивания.<br/>Бег на 30 м, 60 м, 100 м, 1 км, 1500 м, 2 км, 3 км.<br/>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, в упоре о гимнастическую скамью.<br/>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу и на гимнастической скамье.<br/>Метание теннисного мяча в цель.<br/>Кросс по пересеченной местности на 2 км, 3 км, 5 км.<br/>Прыжок в длину с разбега.<br/>Метание мяча весом 150 гр. и спортивного снаряда весом 500 гр., 700 гр.<br/>Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 5 и 10 м.<br/>Туристский поход с проверкой туристских навыков.<br/>Поднимание туловища из положения лежа на спине.<br/>Рывок гири 16 кг.<br/>Бег на лыжах на 1 км, 2 км, 3 км, 5 км.<br/>Смешанное передвижение по пересеченной местности 1000 м, 2000 м, 3000 м.<br/>Передвижение на лыжах 2 км, 3 км.</p> |
| 4. | МБОУ «Кадетская средняя общеобразова-                                       | Федотова<br>Любовь<br>Ивановна,<br>директор,             | Усть-Цилемский район,<br>с. Коровий Ручей,<br>ул. Школьная, д. 1 | <p>Челночный бег 3×10 м.<br/>Смешанное передвижение 1 км, 2 км.<br/>Скандинавская ходьба 3 км.<br/>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.</p>   |



|    |  |   |  |  |
|----|--|---|--|--|
|    | <p>тельная школа»<br/>с. Коровий<br/>Ручей</p>                       | 99-53-1   |  | <p>Подтягивания.<br/>Бег на 30 м, 60 м, 100 м, 1 км, 1500 м, 2 км, 3 км.<br/>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, в упоре о гимнастическую скамью.<br/>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу и на гимнастической скамье.<br/>Метание теннисного мяча в цель.<br/>Кросс по пересеченной местности на 2 км, 3 км, 5 км.<br/>Прыжок в длину с разбега.<br/>Метание мяча весом 150 гр. и спортивного снаряда весом 500 гр., 700 гр.<br/>Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 5 и 10 м.<br/>Туристский поход с проверкой туристских навыков.<br/>Поднимание туловища из положения лежа на спине.<br/>Рывок гири 16 кг.<br/>Бег на лыжах на 1 км, 2 км, 3 км, 5 км.<br/>Смешанное передвижение по пересеченной местности 1000 м, 2000 м, 3000 м.<br/>Передвижение на лыжах 2 км, 3 км.</p> |
| 5. | <p>МБОУ<br/>«Нерицкая<br/>начальная<br/>школа -<br/>детский сад»</p> | <p>Бабикова<br/>Любовь<br/>Отговна,<br/>директор,<br/>97-69-0</p> | <p>Усть-Цилемский<br/>район,<br/>с. Нерица,<br/>ул. Школьная,<br/>д. 110</p> | <p>Челночный бег 3×10 м.<br/>Смешанное передвижение 1 км, 2 км.<br/>Скандинавская ходьба 3 км.<br/>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.<br/>Подтягивания.<br/>Бег на 30 м, 60 м, 100 м, 1 км, 1500 м, 2 км, 3 км.<br/>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, в упоре о гимнастическую скамью.<br/>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу и на гимнастической скамье.<br/>Метание теннисного мяча в цель.<br/>Кросс по пересеченной местности на 2 км, 3 км, 5 км.<br/>Прыжок в длину с разбега.<br/>Метание мяча весом 150 гр. и спортивного снаряда весом 500 гр., 700 гр.<br/>Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 5 и 10 м.<br/>Туристский поход с проверкой туристских навыков.</p>   |



|    |   |   |  |   |
|----|---|---|--|---|
|    |   |   |  | <p>Поднимание туловища из положения лежа на спине.<br/> Рывок гири 16 кг.<br/> Бег на лыжах на 1 км, 2 км, 3 км, 5 км.<br/> Смешанное передвижение по пересеченной местности 1000 м, 2000 м, 3000 м.<br/> Передвижение на лыжах 2 км, 3 км.</p>   |
| 6. | <p>МБОУ<br/>«Синегорская<br/>средняя<br/>общеобразова-<br/>тельная школа»</p> | <p>Федотова<br/>Татьяна<br/>Николаевна,<br/>директор,<br/>97-72-5</p> | <p>Усть-Цилемский<br/>район,<br/>пст. Синегорье,<br/>ул. Лесная, д. 23</p>     | <p>Челночный бег 3×10 м.<br/> Смешанное передвижение 1 км, 2 км.<br/> Скандинавская ходьба 3 км.<br/> Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.<br/> Подтягивания.<br/> Бег на 30 м, 60 м, 100 м, 1 км, 1500 м, 2 км, 3 км.<br/> Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, в упоре о гимнастическую скамью.<br/> Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу и на гимнастической скамье.<br/> Метание теннисного мяча в цель.<br/> Кросс по пересеченной местности на 2 км, 3 км, 5 км.<br/> Прыжок в длину с разбега.<br/> Метание мяча весом 150 гр. и спортивного снаряда весом 500 гр., 700 гр.<br/> Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 5 и 10 м.<br/> Туристский поход с проверкой туристских навыков.<br/> Поднимание туловища из положения лежа на спине.<br/> Рывок гири 16 кг.<br/> Бег на лыжах на 1 км, 2 км, 3 км, 5 км.<br/> Смешанное передвижение по пересеченной местности 1000 м, 2000 м, 3000 м.<br/> Передвижение на лыжах 2 км, 3 км.</p> |
| 7. | <p>МБОУ<br/>«Цилемская<br/>средняя<br/>общеобразова-<br/>тельная школа»</p>   | <p>Гущин<br/>Сергей<br/>Васильевич,<br/>директор,<br/>95-20-5</p>     | <p>Усть-Цилемский<br/>район,<br/>с. Трусово,<br/>кв. Набережный,<br/>д. 12</p> | <p>Челночный бег 3×10 м.<br/> Смешанное передвижение 1 км, 2 км.<br/> Скандинавская ходьба 3 км.<br/> Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.<br/> Подтягивания.<br/> Бег на 30 м, 60 м, 100 м, 1 км, 1500 м, 2 км, 3 км.<br/> Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, в упоре о гимнастическую скамью.</p>  |



|    |  |  |  |  |
|----|--|--|--|--|
|    |  |  |  | <p>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу и на гимнастической скамье.</p> <p>Метание теннисного мяча в цель.</p> <p>Кросс по пересеченной местности на 2 км, 3 км, 5 км.</p> <p>Прыжок в длину с разбега.</p> <p>Метание мяча весом 150 гр. и спортивного снаряда весом 500 гр., 700 гр.</p> <p>Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 5 и 10 м.</p> <p>Туристский поход с проверкой туристских навыков.</p> <p>Поднимание туловища из положения лежа на спине.</p> <p>Рывок гири 16 кг.</p> <p>Бег на лыжах на 1 км, 2 км, 3 км, 5 км.</p> <p>Смешанное передвижение по пересеченной местности 1000 м, 2000 м, 3000 м.</p> <p>Передвижение на лыжах 2 км, 3 км.</p>   |
| 8. | МБОУ «Пижемская средняя общеобразовательная школа» | Волошин Анатолий Николаевич, директор, 96-17-5 | Усть-Цилемский район, с. Замежная, ул. Озерная, д. 9 | <p>Челночный бег 3×10 м.</p> <p>Смешанное передвижение 1 км, 2 км.</p> <p>Скандинавская ходьба 3 км.</p> <p>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.</p> <p>Подтягивания.</p> <p>Бег на 30 м, 60 м, 100 м, 1 км, 1500 м, 2 км, 3 км.</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, в упоре о гимнастическую скамью.</p> <p>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу и на гимнастической скамье.</p> <p>Метание теннисного мяча в цель.</p> <p>Кросс по пересеченной местности на 2 км, 3 км, 5 км.</p> <p>Прыжок в длину с разбега.</p> <p>Метание мяча весом 150 гр. и спортивного снаряда весом 500 гр., 700 гр.</p> <p>Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 5 и 10 м.</p> <p>Туристский поход с проверкой туристских навыков.</p> <p>Поднимание туловища из положения лежа на спине.</p> <p>Рывок гири 16 кг.</p> <p>Бег на лыжах на 1 км, 2 км, 3 км, 5 км.</p> |



|     |  |  |   |  |
|-----|--|--|---|--|
|     |  |  |   | Смешанное передвижение по пересеченной местности 1000 м, 2000 м, 3000 м.<br>Передвижение на лыжах 2 км, 3 км.  |
| 9.  | МБОУ<br>«Степановская<br>основная<br>общеобразова-<br>тельная школа» | Михеева<br>Ольга<br>Гансовна,<br>директор,<br>96-42-4      | Усть-Цилемский<br>район,<br>д. Степановская,<br>ул. Центральная,<br>д. 16 | Челночный бег 3×10 м.<br>Смешанное передвижение 1 км, 2 км.<br>Скандинавская ходьба 3 км.<br>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.<br>Подтягивания.<br>Бег на 30 м, 60 м, 100 м, 1 км, 1500 м, 2 км, 3 км.<br>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, в упоре о гимнастическую скамью.<br>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу и на гимнастической скамье.<br>Метание теннисного мяча в цель.<br>Кросс по пересеченной местности на 2 км, 3 км, 5 км.<br>Прыжок в длину с разбега.<br>Метание мяча весом 150 гр. и спортивного снаряда весом 500 гр., 700 гр.<br>Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 5 и 10 м.<br>Туристский поход с проверкой туристских навыков.<br>Поднимание туловища из положения лежа на спине.<br>Рывок гири 16 кг.<br>Бег на лыжах на 1 км, 2 км, 3 км, 5 км.<br>Смешанное передвижение по пересеченной местности 1000 м, 2000 м, 3000 м.<br>Передвижение на лыжах 2 км, 3 км. |
| 10. | МБОУ<br>«Хабарицкая<br>средняя<br>общеобразова-<br>тельная школа»    | Королёва<br>Наталья<br>Николаевна,<br>директор,<br>94-46-8 | Усть-Цилемский<br>район,<br>с. Хабариха,<br>ул. Центральная,<br>д. 2      | Челночный бег 3×10 м.<br>Смешанное передвижение 1 км, 2 км.<br>Скандинавская ходьба 3 км.<br>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.<br>Подтягивания.<br>Бег на 30 м, 60 м, 100 м, 1 км, 1500 м, 2 км, 3 км.<br>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, в упоре о гимнастическую скамью.<br>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу и на гимнастической скамье.  |



|     |   |   |  |  |
|-----|---|---|--|--|
|     |   |   |  | <p>Метание теннисного мяча в цель.<br/> Кросс по пересеченной местности на 2 км, 3 км, 5 км.<br/> Прыжок в длину с разбега.<br/> Метание мяча весом 150 гр. и спортивного снаряда весом 500 гр., 700 гр.<br/> Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 5 и 10 м.<br/> Туристский поход с проверкой туристских навыков.<br/> Поднимание туловища из положения лежа на спине.<br/> Рывок гири 16 кг.<br/> Бег на лыжах на 1 км, 2 км, 3 км, 5 км.<br/> Смешанное передвижение по пересеченной местности 1000 м, 2000 м, 3000 м.<br/> Передвижение на лыжах 2 км, 3 км.</p>   |
| 11. | МБОУ<br>«Ужская<br>начальная<br>школа -<br>детский сад» | Дуркина<br>Людмила<br>Гермогеновна,<br>директор,<br>94-38-1 | Усть-Цилемский<br>район,<br>с. Уег,<br>ул. Центральная,<br>д. 27 | <p>Челночный бег 3×10 м.<br/> Смешанное передвижение 1 км, 2 км.<br/> Скандинавская ходьба 3 км.<br/> Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.<br/> Подтягивания.<br/> Бег на 30 м, 60 м, 100 м, 1 км, 1500 м, 2 км, 3 км.<br/> Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, в упоре о гимнастическую скамью.<br/> Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу и на гимнастической скамье.<br/> Метание теннисного мяча в цель.<br/> Кросс по пересеченной местности на 2 км, 3 км, 5 км.<br/> Прыжок в длину с разбега.<br/> Метание мяча весом 150 гр. и спортивного снаряда весом 500 гр, 700 гр.<br/> Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 5 и 10 м.<br/> Туристский поход с проверкой туристских навыков.<br/> Поднимание туловища из положения лежа на спине.<br/> Рывок гири 16 кг.<br/> Бег на лыжах на 1 км, 2 км, 3 км, 5 км.<br/> Смешанное передвижение по пересеченной местности 1000 м, 2000 м, 3000 м.<br/> Передвижение на лыжах 2 км, 3 км.</p> |



|     |  |   |  |   |
|-----|--|---|--|---|
| 12. | МБОУ<br>«Бугаевская<br>основная<br>общеобразова-<br>тельная школа» | Филиппова<br>Ольга<br>Николаевна,<br>директор,<br>94-25-8 | Усть-Цилемский<br>район,<br>с. Среднее<br>Бугаево,<br>ул. Школьная,<br>д. 29 | <p>Челночный бег 3×10 м.<br/> Смешанное передвижение 1 км, 2 км.<br/> Скандинавская ходьба 3 км.<br/> Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.<br/> Подтягивания.<br/> Бег на 30 м, 60 м, 100 м, 1 км, 1500 м, 2 км, 3 км.<br/> Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, в упоре о гимнастическую скамью.<br/> Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу и на гимнастической скамье.<br/> Метание теннисного мяча в цель.<br/> Кросс по пересеченной местности на 2 км, 3 км, 5 км.<br/> Прыжок в длину с разбега.<br/> Метание мяча весом 150 гр. и спортивного снаряда весом 500 гр., 700 гр.<br/> Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 5 и 10 м.<br/> Туристский поход с проверкой туристских навыков.<br/> Поднимание туловища из положения лежа на спине.<br/> Рывок гири 16 кг.<br/> Бег на лыжах на 1 км, 2 км, 3 км, 5 км.<br/> Смешанное передвижение по пересеченной местности 1000 м, 2000 м, 3000 м.<br/> Передвижение на лыжах 2 км, 3 км.</p> |
| 13. | МБОУ<br>«Новоборская<br>средняя<br>общеобразова-<br>тельная школа» | Осташова Нина<br>Томасовна,<br>директор,<br>93-17-9       | Усть-Цилемский<br>район,<br>пст. Новый Бор,<br>ул. Нагорная,<br>д. 15        | <p>Челночный бег 3×10 м.<br/> Смешанное передвижение 1 км, 2 км.<br/> Скандинавская ходьба 3 км.<br/> Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.<br/> Подтягивания.<br/> Бег на 30 м, 60 м, 100 м, 1 км, 1500 м, 2 км, 3 км.<br/> Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, в упоре о гимнастическую скамью.<br/> Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу и на гимнастической скамье.<br/> Метание теннисного мяча в цель.<br/> Кросс по пересеченной местности на 2 км, 3 км, 5 км.<br/> Прыжок в длину с разбега.</p>  |



|     |  |  |   |   |
|-----|--|--|---|---|
|     |  |  |   | <p>Метание мяча весом 150 гр. и спортивного снаряда весом 500 гр., 700 гр.<br/> Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 5 и 10 м.<br/> Туристский поход с проверкой туристских навыков.<br/> Поднимание туловища из положения лежа на спине.<br/> Рывок гири 16 кг.<br/> Бег на лыжах на 1 км, 2 км, 3 км, 5 км.<br/> Смешанное передвижение по пересеченной местности 1000 м, 2000 м, 3000 м.<br/> Передвижение на лыжах 2 км, 3 км.</p>  |
| 14. | МБОУ<br>«Ёрмицкая<br>основная<br>общеобразова-<br>тельная школа» | Рочева Нина<br>Васильевна,<br>директор,<br>93-34-3 | Усть-Цилемский<br>район,<br>с. Ёрмица,<br>ул. Школьная,<br>д. 6 | <p>Челночный бег 3×10 м.<br/> Смешанное передвижение 1 км, 2 км.<br/> Скандинавская ходьба 3 км.<br/> Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.<br/> Подтягивания.<br/> Бег на 30 м, 60 м, 100 м, 1 км, 1500 м, 2 км, 3 км.<br/> Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, в упоре о гимнастическую скамью.<br/> Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу и на гимнастической скамье.<br/> Метание теннисного мяча в цель.<br/> Кросс по пересеченной местности на 2 км, 3 км, 5 км.<br/> Прыжок в длину с разбега.<br/> Метание мяча весом 150 гр. и спортивного снаряда весом 500 гр., 700 гр.<br/> Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 5 и 10 м.<br/> Туристский поход с проверкой туристских навыков.<br/> Поднимание туловища из положения лежа на спине.<br/> Рывок гири 16 кг.<br/> Бег на лыжах на 1 км, 2 км, 3 км, 5 км.<br/> Смешанное передвижение по пересеченной местности 1000 м, 2000 м, 3000 м.<br/> Передвижение на лыжах 2 км, 3 км.</p> |