

Места тестирования
по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня
знаний и умений в области физической культуры и спорта в Лунинском районе
Пензенской области

№	Вид испытания (тест)	Наименование спортивного объекта, адрес
1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)	ДЮСШ, р.п. Лунино, ул. Мясникова, 46 а
2	Подтягивание из виса лежа на нижней перекладине (раз)	ДЮСШ, р.п. Лунино, ул. Мясникова, 46 а
3	Сгибание – разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	ФОК, р.п. Лунино, ул. Мичурина, 1а; ДЮСШ, р.п. Лунино, ул. Мясникова, 46 а
4	Сгибание – разгибание рук в упоре лежа о гимнастическую скамью (раз)	ФОК, ДЮСШ, р.п. Лунино, ул. Мясникова, 46 а
5	Сгибание – разгибание рук в упоре лежа о сиденье стула (раз)	ФОК, р.п. Лунино, ул. Мичурина, 1а; ДЮСШ, р.п. Лунино, ул. Мясникова, 46 а
6	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (раз)	ФОК, р.п. Лунино, ул. Мичурина, 1а; ДЮСШ, р.п. Лунино, ул. Мясникова, 46 а
7	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (раз)	ФОК, р.п. Лунино, ул. Мичурина, 1а; ДЮСШ, р.п. Лунино, ул. Мясникова, 46 а
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз в 1 мин.)	ФОК, р.п. Лунино, ул. Мичурина, 1а; ДЮСШ, р.п. Лунино, ул. Мясникова, 46 а
9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз, без времени)	ФОК, р.п. Лунино, ул. Мичурина, 1а; ДЮСШ, р.п. Лунино, ул. Мясникова, 46 а
10	Рывок гири 16 кг (раз)	ДЮСШ, р.п. Лунино, ул. Мясникова, 46 а
11	Метание теннисного мяча в цель (дистанция 6 м, раз)	ДЮСШ, р.п. Лунино, ул. Мясникова, 46 а
12	Челночный бег 3Х10 м (с)	ДЮСШ, р.п. Лунино, ул. Мясникова, 46 а
13	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	ДЮСШ, р.п. Лунино, ул. Мясникова, 46 а
14	Прыжок в длину с разбега (см)	ДЮСШ, р.п. Лунино, ул. Мясникова, 46 а
15	Метание мяча (150г)	Стадион, р.п. Лунино
16	Метание спортивного снаряда (500г)	Стадион, р.п. Лунино
17	Метание спортивного снаряда (700г)	Стадион, р.п. Лунино
18	Бег на 30 м (с)	ДЮСШ, р.п. Лунино, ул. Мясникова, 46 а; стадион
19	Бег на 60 м (с)	ДЮСШ, р.п. Лунино, ул. Мясникова, 46 а; стадион, р.п. Лунино
20	Бег на 100 м (с)	ДЮСШ, р.п. Лунино, ул. Мясникова, 46 а; стадион, р.п. Лунино
21	Бег на 1000 м (с)	ДЮСШ, р.п. Лунино, ул. Мясникова, 46 а; стадион, р.п. Лунино
22	Бег на 1500 м (с)	ДЮСШ, р.п. Лунино, ул. Мясникова, 46 а; стадион, р.п. Лунино
23	Бег на 2000 м (с)	ДЮСШ, р.п. Лунино, ул. Мясникова, 46 а; стадион, р.п. Лунино
24	Бег на 3000 м (с)	ДЮСШ, р.п. Лунино, ул. Мясникова, 46 а; стадион, р.п. Лунино
25	Смешанное передвижение на 1 км	ДЮСШ, р.п. Лунино, ул. Мясникова, 46 а;

		стадион, р.п. Лунино
26	Смешанное передвижение на 2 км	ДЮСШ, р.п. Лунино, ул. Мясникова, 46 а; стадион, р.п. Лунино
27	Смешанное передвижение на 3 км	ДЮСШ, р.п. Лунино, ул. Мясникова, 46 а; стадион, р.п. Лунино
28	Смешанное передвижение на 4 км	ДЮСШ, р.п. Лунино, ул. Мясникова, 46 а; стадион, р.п. Лунино
29	Скандинавская ходьба на 2 км	Стадион, р.п. Лунино
30	Скандинавская ходьба на 3 км	Стадион, р.п. Лунино
31	Скандинавская ходьба на 4 км	Стадион, р.п. Лунино
32	Бег на лыжах 1 км (мин., с)	Стадион, р.п. Лунино
33	Бег на лыжах 2 км (мин., с)	Стадион, р.п. Лунино
34	Бег на лыжах 3 км (мин., с)	Стадион, р.п. Лунино
35	Бег на лыжах 5 км (мин., с)	Стадион, р.п. Лунино
36	Передвижение на лыжах 2 км	Парк Победы, р.п. Лунино, ул. Юбилейная, 28 б
37	Передвижение на лыжах 3 км	Парк Победы, р.п. Лунино, ул. Юбилейная, 28 б
38	Передвижение на лыжах 4 км	Парк Победы, р.п. Лунино, ул. Юбилейная, 28 б
39	Смешанное передвижение на 1 км по пересеченной местности	Парк Победы, р.п. Лунино, ул. Юбилейная, 28 б
40	Смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности	Парк Победы, р.п. Лунино, ул. Юбилейная, 28 б
41	Смешанное передвижение на 2 км по пересеченной местности	Парк Победы, р.п. Лунино, ул. Юбилейная, 28 б
42	Смешанное передвижение на 3 км по пересеченной местности	Парк Победы, р.п. Лунино, ул. Юбилейная, 28 б
43	Кросс на 2 км по пересеченной местности	Парк Победы, р.п. Лунино, ул. Юбилейная, 28 б
44	Кросс на 3 км по пересеченной местности	Парк Победы, р.п. Лунино, ул. Юбилейная, 28 б
45	Кросс на 5 км по пересеченной местности	Парк Победы, р.п. Лунино, ул. Юбилейная, 28 б
46	Плавание без учета времени, 10 мин.	Бассейн, р.п. Лунино, ул. Юбилейная, 56
47	Плавание без учета времени, 15 мин.	бассейн, р.п. Лунино, ул. Юбилейная, 56
48	Плавание без учета времени, 25 мин.	бассейн, р.п. Лунино, ул. Юбилейная, 56
49	Плавание на 50 м	бассейн, р.п. Лунино, ул. Юбилейная, 56
50	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м (мишень №8, очки)	МБОУСОШ №1 р.п. Лунино, р.п. Лунино, ул. Мясникова, 42
51	Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м (мишень №8, очки)	МБОУСОШ №1 р.п. Лунино, р.п. Лунино, ул. Мясникова, 42
52	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (мишень №8, очки)	МБОУСОШ №1 р.п. Лунино, р.п. Лунино, ул. Мясникова, 42
53	Стрельба из электронного оружия из	МБОУСОШ №1 р.п. Лунино,

	положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (мишень №8, очки)	р.п. Лунино, ул. Мясникова, 42
54	Туристский поход с проверкой туристских навыков на 5 км	МБОУСОШ №1 р.п. Лунино, р.п. Лунино, ул. Мясникова, 42
55	Туристский поход с проверкой туристских навыков на 10 км	МБОУСОШ №1 р.п. Лунино, р.п. Лунино, ул. Мясникова, 42
56	Туристский поход с проверкой туристских навыков на 15 км	МБОУСОШ №1 р.п. Лунино, р.п. Лунино, ул. Мясникова, 42