

«Утверждаю»

Руководитель Муниципального Центра тестирования
ВФСЖ «Готов к труду и обороне»
Никольского района
А.П. Клоков

ГРАФИК РАБОТЫ

**Центра тестирования
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду обороне»**

**на базе Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа» Никольского района**

на 2026 год

Дата	Испытания (тесты)	Степень	Физические качества, прикладные навыки и умения	Время
каждая среда (по предварительным заявкам)	Бег на 10 м (с)	1	Скоростные возможности	с 14.00 до 17.00
	Бег на 30 м (с)	1,2,3,4,5		
	Бег на 60 м (с)	4,5,6,7		
	Бег на 100 м (с)	6,7		
	Шестиминутный бег (м)	1	Выносливость	
	Ходьба на лыжах (м)	1		
	Смешанное передвижение по пересеченной местности (м)	1		
	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	2		
	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин, с)	2		
	Бег на 1000 м (мин, с)	3		
	Бег на 1500 м (мин, с)	4		
	Бег на 2000 м (мин, с)	5,6,7		
	Бег на 3000 м (мин, с)	6,7		
	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	2,3		
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	4		
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	5,6,7		
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	6,7		
	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	3		
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	4,5,6,7		
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	6,7		

Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см)	1	Скоростно – силовые возможности
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 30 с)	1	
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	2,3,4,5,6,7	
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	1,2,3,4,5,6,7	
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2,3,4,5,6,7	Сила
Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	2,3,4,5,6,7	
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	2,3,4,5,6,7	
Рывок гири 16 кг (кол-во раз)	6,7	
Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	1,2,3,4,5,6,7	Гибкость
Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5м (кол-во попаданий)	1	Координационные способности
Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (кол-во попаданий)	2	
Челночный бег 3x10 м (с)	1,2,3,4,5	
Плавание (м)	1	Прикладные навыки
Плавание на 25 м (мин, с)	2	
Плавание на 50 м (мин, с)	3,4,5,6,7	
Метание мяча весом 150 г (м)	3,4,5	
Метание спортивного снаряда: весом 500г и 700г (м)	6,7	
Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция – 10м из пневматической винтовки с открытым прицелом (очки)	4,5,6,7	
или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия» (очки)	4,5,6,7	
Туристический поход с проверкой туристических навыков протяженностью не менее 5 км (кол-во навыков)	4	
Туристический поход с проверкой туристических навыков протяженностью не менее 10 км (кол-во навыков)	5,6,7	
Самозащита без оружия (очки)	5,6,7	