

«Утверждаю»

Руководитель Муниципального Центра тестирования
ВФСК «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 2025 год

Дата	Испытания (тесты)	Степень	Физические качества, прикладные навыки и умения	Время
каждая суббота (по предварительным заявкам)	Бег на 60 м (с)	7,8,9,10,11,12,13	Скоростные возможности	с 10.00 до 13.00
	Бег на 100 м (с)	7,8,9		
	Бег на 1000 м (мин, с)	8,9,10,11,12,13,14,15	Выносливость	
	Бег на 2000 м (мин, с)	7,8,9,10,11,12,13,14,15		
	Бег на 3000 м (мин, с)	7,8,9,10,11		
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	7,8,9,10,11		
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	7,8,9,10,11,12,13,14,15		
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	12,13,14,15		
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	7,8,9,10,11,12,13,14,15		
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	7,8,9,10,11,12		
	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	13,14,15		
	Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	14,15,16,17,18		
	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	16,17,18		
	Смешанное передвижение на 2000 м (мин, с)	16,17,18		
	Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с)	16,17,18		
	Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)	16,17,18		

Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	7,8,9,10,11,12,13,14,15	Сила
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	7,8,9,10,11,12,13,14,15	
Рывок гири 16 кг	7,8,9,10,11,12,13,14,15	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7,8,9,10,11,12,13,14,15	
Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (кол-во раз)	16,17	
Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (кол-во раз)	18	
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18	Гибкость
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	7,8,9,10,11	Скоростно – силовые возможности
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18	
Метание спортивного снаряда: весом 500г и 700г (м)	7,8,9,10,11	Прикладные навыки
Плавание на 50 м (мин, с)	7,8,9,10,11,12,13,14,15	
Плавание на 25 м (мин, с)	16,17,18	
Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция – 10м из пневматической винтовки с открытым прицелом (очки)	7,8,9,10,11,12,13,14,15	
или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия» (очки)	7,8,9,10,11,12,13,14,15	
Самозащита без оружия (очки)	7,8,9	
Туристический поход с проверкой туристических навыков протяженностью не менее 10 км (кол-во навыков)	7,10,11	
Туристический поход с проверкой туристических навыков протяженностью не менее 15 км (кол-во навыков)	8,9	
Туристический поход с проверкой туристических навыков протяженностью не менее 5 км (кол-во навыков)	12,13,14,15	
Смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км (мин, с)	16,17,18	
Смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км (мин, с)	16,17,18	