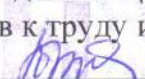


**«Утверждаю»**  
Руководитель Центра тестирования ВФСК  
«Готов к труду и обороне» Никольского района  
  
М.И. Черчимов

### 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 2020 год

Дата	Испытания (тесты)	Степень	Время
каждая среда (по предварительным заявкам)	Челночный бег 3x10 м (с)	1,2,3,4,5,6	с 14.00 до 17.00
	Бег на 30 м (с)	1,2,3,4,5,6	
	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	1	
	Бег на 60 м (с)	2,3,4,5,6	
	Бег на 100 м (с)	5,6	
	Бег на 1000 м (мин, с)	2	
	Бег на 1500 м (мин, с)	3	
	Бег на 2000 м (мин, с)	3,4,5,6	
	Бег на 3000 м (мин, с)	4,5,6	
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	1,2,3,4,5,6	
	Рывок гири 16 кг (кол-во раз)	5,6	
	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	1,2,3,4,5,6	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	1,2,3,4,5,6	
	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	1,2,3,4,5,6	
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	1,2,3,4,5,6	
	Прыжок в длину с разбега (см)	2,3,4,5,6	
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	1,2,3,4,5,6	
	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (кол-во раз)	1	
	Метание мяча весом 150 г (м)	2,3,4	
	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) или весом 500 г (м)	5,6	
Плавание на 25 м (мин, с)	1		
Плавание на 50 м (мин, с)	2,3,4,5,6		

	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция – 10м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	3,4,5,6	
	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция – 10м (очки): из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	3,4,5,6	
	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	1,2	
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	3	
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	4,5,6	
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	4,5,6	
	Самозащита без оружия	4,5,6	
По мере комплектования группы (по предварительным заявкам)	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	3,4,5,6	