



## ГРАФИК РАБОТЫ

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

*на базе Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-молодежная спортивная школа»  
Никольского района  
на 2019 год*

Дата	Испытания (тесты)	Степень	Время
каждая суббота (по предварительным заявкам)	Челночный бег 3x10 (с)	6	
	Бег на 30 м (с)	6,7,8	
	Бег на 60 м (с)	6,7,8	
	Бег на 100 м (с)	6	с 10.00
	Бег на 2000 м (мин. с)	6,7,8,9	до 13.00
	Бег на 3000 м (мин. с)	6,7	
	Смешанное передвижение на 2000 м (мин. с)	10,11	
	Скандинавская ходьба на 3 км (мин. с)	9,10,11	
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	6,7,8,9	
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	6,7,8,9	
	Рывок гири 16 кг	6,7,8,9	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	6,7,8,9	
	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (кол-во раз)	10,11	

По мере комплектования группы (по предварительной записи)	<p>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)</p> <p>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)</p> <p>Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во риз за 1 мин)</p> <p>Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) - мужчины</p> <p>Метание спортивного снаряда весом 500 г (м) - женщины</p> <p>Бег на лыжах на 2 км (мин, с)</p> <p>Бег на лыжах на 3 км (мин, с) - женщины</p> <p>Бег на лыжах на 5 км (мин, с) - мужчины</p> <p>Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с)</p> <p>Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)</p> <p>Плавание на 50 м (мин, с)</p> <p>Плавание на 25 м (мин, с)</p> <p>Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом</p> <p>Самозащита без оружия (очки)</p> <p>Туристический поход с проверкой туристических навыков</p>	<p>6, 7, 8, 9, 10, 11</p> <p>6, 7</p> <p>6, 7, 8, 9, 10, 11</p> <p>6, 7</p> <p>6, 7</p> <p>8, 9</p> <p>6, 7</p> <p>6, 7, 8, 9</p> <p>10, 11</p> <p>10, 11</p> <p>6, 7, 8, 9</p> <p>10, 11</p> <p>6, 7, 8, 9</p> <p>6</p> <p>6, 7, 8, 9</p>
---	---	--