

«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 суббота (по предварительным заявкам)	Челночный бег 3x10 (с)	6	с 10.00 до 13.00
	Бег на 30 м (с)	6,7,8	
	Бег на 60 м (с)	6,7,8	
	Бег на 100 м (с)	6	
	Бег на 2000 м (мин, с)	6,7,8,9	
	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	
	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	6,7,8,9,10,11	
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	6,7	
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	6,7,8,9,10,11	
Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) - мужчины	6,7		

	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м) - женщины	6,7	
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	8,9	
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с) - женщины	6,7	
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с) - мужчины	6,7,8,9	
	Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с)	10,11	
	Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)	10,11	
	Плавание на 50 м (мин, с)	6,7,8,9	
	Плавание на 25 м (мин, с)	10,11	
	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	6,7,8,9	
	Самозащита без оружия (очки)	6	
По мере комплектования группы (по предварительной записи)	Туристический поход с проверкой туристических навыков	6,7,8,9	