

«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 образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская
спортивная школа» Никольского района*

на 2016-2017 уч. год

Дата	Испытания (тесты)	Степень	Время
каждая среда	Челночный бег 3x10 м (с) или бег на 30 м (с)	1	с 14.00 до 17.00
	Смешанное передвижение (1 км)	1	
	Бег на 60 м (с)	2,3,4	
	Бег на 100 м (с)	5,6	
	Бег на 1 км (мин, с)	2	
	Бег на 1,5 км (мин, с) или на 2 км (мин, с) или на 3 км (мин, с)	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	
	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	
	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	1,2,3,4,5,6	
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (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 полу	1,2,3,4	
	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	5,6	
	Рывок гири 16 кг (кол-во раз)	5,6	
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	4,5,6	
	Плавание без учёта времени (м)	1,2	
	Плавание 50 м (мин., с)	3,4,5,6	
	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 5м (очки)	3,4	
	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	5,6	
	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	1,2	
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	1,2,3	
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	3,4,5,6	
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	4,5,6	
	Самозащита без оружия	4,5,6	
По мере комплектования группы (по предварительной записи)	Туристический поход с проверкой туристических навыков	3,4,5,6	