



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

ГРАФИК РАБОТЫ

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

на базе Муниципального образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» Никольского района

на 2017 год

Дата	Испытания (тесты)	Ступень	Время
каждая суббота (по предварительным заявкам)	Бег на 100 м (с)	6	с 10.00 до 13.00
	Бег на 2 км (мин, с)	6,7,8,9	
	Бег на 3 км (мин, с)	6,7	
	Смешанное передвижение на 2 км (мин, с)	10,11	
	Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	10,11	
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	6,7	
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	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	
	Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (кол-во раз)	11	
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи – см)	6,7		

	<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 раз за 1 мин)</p> <p>Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)</p> <p>Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)</p> <p>Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)</p> <p>Бег на лыжах на 2 км (мин, с)</p> <p>Бег на лыжах на 3 км (мин, с)</p> <p>Бег на лыжах на 5 км (мин, с)</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>Плавание: преодолеть дистанцию (м)</p> <p>Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)</p> <p>Самозащита без оружия (очки)</p>	<p>8,9,10,11</p> <p>6,7</p> <p>6,7,8,9</p> <p>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</p> <p>11</p> <p>6,7,8,9</p> <p>6</p>
<p>По мере комплектования группы (по предварительной записи)</p>	<p>Туристический поход с проверкой туристических навыков</p>	<p>6,7,8,9</p>