«УТВЕРЖДАЮ»

Директор муниципального бюджетного учреждения города Костромы «Спортивная школа № 5 имени выдающегося земляка

Анатолия Николаевича Герасимова»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.С. Колчанова

« \_\_ » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019 год

КАЛЕНДАРЬ

ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМАТИВОВ ТЕСТИРОВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ

В РАМКАХ ВФСК "ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ" НА 2020 ГОД

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата выполнения | Место и время проведения | Вид испытания |
|  | 18 января | ул. Беленогова Юрия, д. 23 А  10.00 | Бег на лыжах и передвижение на лыжах 2 км, 3 км, 5 км |
|  | 1 февраля | Ул. Беленогова Юрия, д. 23 А  10.00 | Подтягивание из виса на высокой перекладине  Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, от гимнастической скамьи, от сиденья стула  Рывок гири 16 кг  Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье или на полу  Поднимание туловища из положения лежа на спине  Прыжок в длину с места толчком двумя ногами |
|  | 8 февраля  Детские сады | ул. Беленогова Юрия, д. 23 А  10.00 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье или на полу  Поднимание туловища из положения лежа на спине  Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  Метание теннисного меча в цель |
|  | 15 февраля | ул. Беленогова Юрия, д. 23 А  10.00 | Бег на лыжах и передвижение на лыжах 2 км, 3 км, 5 км |
|  | 29 февраля | мкр-н Паново, д. 13, бассейн «Заволжье»  11.00 | Плавание без учета времени  Плавание 50 м |
|  | 7 марта | Ул. Беленогова Юрия, д. 23 А  10.00 | Подтягивание из виса на высокой перекладине  Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, от гимнастической скамьи, от сиденья стула  Рывок гири 16 кг  Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье или на полу  Поднимание туловища из положения лежа на спине  Прыжок в длину с места толчком двумя ногами |
|  | 28 марта  Детские сады | Ул. Беленогова Юрия, д. 23 А  10.00 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье или на полу  Поднимание туловища из положения лежа на спине  Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  Метание теннисного меча в цель |
|  | 4 апреля | Кинешемское шоссе, д. 15, ЦВР «Беркут»  15.00 | Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку |
|  | 25 апреля | Ул. Беленогова Юрия, д. 23 А  10.00 | Кросс по пересеченной местности |
|  | 18 апреля | мкр-н Паново, д. 13, бассейн «Заволжье»  11.00 | Плавание без учета времени  Плавание 50 м |
|  | 2 мая | Ул. Беленогова Юрия, д. 23 А  10.00 | Бег на 100 м  Бег на 2000 м, 3000 м  Метание спортивного снаряда (500 г и 700 г) |
|  | 16 мая  Детские сады | Ул. Беленогова Юрия, д. 23 А  10.00 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье или на полу  Поднимание туловища из положения лежа на спине  Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  Метание теннисного меча в цель |
|  | 30 мая | Кинишемское шоссе, д. 15, ЦВР «Беркут»  15.00 | Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку |
|  | 6 июня | Ул. Беленогова Юрия, д. 23 А  10.00 | Бег на 100 м  Бег на 2000 м, 3000 м  Метание спортивного снаряда (500 г и 700 г) |
|  | 18 июля  Детские сады | Ул. Беленогова Юрия, д. 23 А  10.00 | Бег на 30 м  Смешанное передвижение 1 км |
|  | 15 августа | Ул. Беленогова Юрия, д. 23 А  10.00 | Подтягивание из виса на высокой перекладине  Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, от гимнастической скамьи, от сиденья стула  Рывок гири 16 кг  Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье или на полу  Поднимание туловища из положения лежа на спине  Прыжок в длину с места толчком двумя ногами |
|  | 29 августа | Ул. Беленогова Юрия, д. 23 А  10.00 | Бег на 100 м  Бег на 2000 м, 3000 м  Метание спортивного снаряда (500 г и 700 г) |
|  | 5 сентября  Детские сады | Ул. Беленогова Юрия, д. 23 А  10.00 | Бег на 30 м  Смешанное передвижение на 1 км |
|  | 12 сентября | Ул. Беленогова Юрия, д. 23 А  10.00 | Подтягивание из виса на высокой перекладине  Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, от гимнастической скамьи, от сиденья стула  Рывок гири 16 кг  Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье или на полу  Поднимание туловища из положения лежа на спине  Прыжок в длину с места толчком двумя ногами |
|  | 26 сентября | Ул. Беленогова Юрия, д. 23 А  10.00 | Бег на 100 м  Бег на 2000 м, 3000 м  Метание спортивного снаряда (500 г и 700 г) |
|  | 3 октября  Детские сады | Ул. Беленогова Юрия, д. 23 А  10.00 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье или на полу  Поднимание туловища из положения лежа на спине  Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  Метание теннисного меча в цель |
|  | 10 октября | мкр-н Паново, д. 13, бассейн «Заволжье»  11.00 | Плавание без учета времени  Плавание 50 м |
|  | 24 октября | Кинешемское шоссе, д. 15, ЦВР «Беркут»  15.00 | Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку |
|  | 7 ноября | мкр-н Паново, д. 13, бассейн «Заволжье»  11.00 | Плавание без учета времени  Плавание 50 м |
|  | 21 ноября | Кинешемское шоссе, д. 15, ЦВР «Беркут»  15.00 | Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку |
|  | 5 декабря | Ул. Беленогова Юрия, д. 23 А  10.00 | Бег на лыжах и передвижение на лыжах 2 км, 3 км, 5 км |
|  | 19 декабря | Ул. Беленогова Юрия, д. 23 А  10.00 | Бег на лыжах и передвижение на лыжах 2 км, 3 км, 5 км |