



УТВЕРЖДАЮ

Директор муниципального бюджетного учреждения города Костромы «Спортивная школа № 5 имени выдающегося земляка Анатолия Николаевича Герасимова»

Л.С. Колчанова

7 » *декабрь* 2020 год

КАЛЕНДАРЬ

ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМАТИВОВ ТЕСТИРОВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ В РАМКАХ ВФСК "ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ" НА 2021 ГОД

№ п/п	Дата выполнения	Место проведения	Начало испытаний	Вид испытания
1.	16 января 2021 г.	г. Кострома ул. Беленогова Юрия д.23а	10.00	Бег на лыжах и передвижение на лыжах 2 км, 3 км, 5 км
2.	30 января 2021 г.	г. Кострома ул. Беленогова Юрия д.23а	11.00	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
3.	14 февраля 2021 г.	г. Кострома ул. Беленогова Юрия д.23а	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 мяча в цель
4.	20 февраля 2021 г.	г. Кострома ул. Беленогова Юрия д.23а	10.00	Бег на лыжах и передвижение на лыжах 2 км, 3 км, 5 км

5.	20 февраля 2021 г.	г. Кострома, мкр-н Паново, д. 13. (бассейн «Заволжье»)	12,30	Плавание 50 м, 25 м
6.	20 марта 2021 г.	г. Кострома ул. Беленогова Юрия д.23а	11.00	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
7.	27 марта 2021 г.	г. Кострома ул. Беленогова Юрия д.23а	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 мяча в цель
8.	3 апреля 2021 г.	г. Кострома, Кинешемское шоссе, д.15, Центр внешкольной работы «Беркут»	15.00	Стрельба из электронного оружия из положения сидя
9.	17 апреля 2021 г.	г. Кострома, мкр-н Паново, д. 13. (бассейн «Заволжье»)	12.30	Плавание 50 м, 25 м
10.	24 апреля 2021 г.	г. Кострома ул. Беленогова Юрия д.23а	10.00	Кросс по пересеченной местности
11.	1 мая 2021 г.	г. Кострома, ул. Машиностроителей д. 3.	11.00	Бег на 100 м Бег на 2000 м, 3000 м Метание спортивного снаряда (500 г и 700 г)
12.	15 мая 2021 г.	г. Кострома ул. Беленогова Юрия д.23а	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 мяча в цель
13.	22 мая 2021 г.	г. Кострома, Кинешемское шоссе, д.15, Центр внешкольной работы «Беркут».	15.00	Стрельба из электронного оружия из положения сидя
14.	5 июня 2021 г.	г. Кострома, ул. Машиностроителей д. 3.	11.00	Бег на 100 м Бег на 2000 м, 3000 м Метание спортивного снаряда (500 г и 700 г)
15.	19 июля 2021	г. Кострома ул. Беленогова Юрия д.23а	10.00	Бег на 30 м Смешанное передвижение 1 км
16.	3 июля 2021 г.	г. Кострома ул. Беленогова Юрия д.23а	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
17.	17 июля 2021 г.	г. Кострома, ул. Машиностроителей д. 3.	11.00	Бег на 100 м Бег на 2000 м, 3000 м Метание спортивного снаряда (500 г и 700 г)
18.	14 августа 2021 г.	г. Кострома ул. Беленогова Юрия д.23а	10.00	Бег на 30 м Смешанное передвижение на 1 км
19.	4 сентября 2021 г.	г. Кострома ул. Беленогова Юрия д.23а	11.00	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

				<p>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье или на полу</p> <p>Поднимание туловища из положения лежа на спине</p> <p>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</p>
20.	25 сентября 2021 г.	г. Кострома, ул. Машиностроителей д. 3.	11.00	<p>Бег на 100 м</p> <p>Бег на 2000 м, 3000 м</p> <p>Метание спортивного снаряда (500 г и 700 г)</p>
21.	2 октября 2021 г.	г. Кострома ул. Беленогова Юрия д.23а	10.00	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</p> <p>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье или на полу</p> <p>Поднимание туловища из положения лежа на спине</p> <p>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</p> <p>Метание теннисного мяча в цель</p>
22.	9 октября 2021 г.	г. Кострома, мкр-н Паново, д. 13. (бассейн «Заволжье»)	12.30	Плавание 50 м, 25 м
23.	23 октября 2021 г.	г. Кострома, Кинешемское шоссе, д.15, Центр внешкольной работы «Беркут»	15.00	Стрельба из электронного оружия из положения сидя
24.	6 ноября 2021 г.	г. Кострома, мкр-н Паново, д. 13. (бассейн «Заволжье»)	12.30	Плавание 50 м, 25 м
25.	20 ноября 2021 г.	г. Кострома, Кинешемское шоссе, д.15, Центр внешкольной работы «Беркут»	15.00	Стрельба из электронного оружия из положения сидя
26.	4 декабря 2021 г.	г. Кострома, ул. Беленогова Юрия 23 а	10.00	Бег на лыжах и передвижение на лыжах 2 км, 3 км, 5 км
27.	18 декабря 2021 г.	г. Кострома, ул. Беленогова Юрия 23 а	10.00	Бег на лыжах и передвижение на лыжах 2 км, 3 км, 5 км