

УТВЕРЖДАЮ

Директор муниципального бюджетного  
учреждения дополнительного образования  
города Костромы «Спортивная школа № 5

имени выдающегося земляка  
Анатолия Николаевича Герасимова»

Л.С. Колчанова

«13» декабря 2023 год

КАЛЕНДАРЬ

ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМАТИВОВ ТЕСТИРОВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ В РАМКАХ ВФСК  
"ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ" НА 2024 ГОД

№ п/п	Дата выполнения	Место проведения	Начало испытаний	Вид испытания
1.	14 января 2024 г.	г. Кострома ул. Беленогова Юрия д.23а	10.00	Бег на лыжах и передвижение на лыжах 2 км, 3 км, 5 км
2.	28 января 2024 г.	г. Кострома ул. Беленогова Юрия д.23а	09.00	-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.	25 февраля 2024 г.	г. Кострома ул. Беленогова Юрия д.23а	10.00	Бег на лыжах и передвижение на лыжах 2 км, 3 км, 5 км
4.	2 марта 2024 г	г. Кострома, Кинешемское шоссе, д.15, Центр внешкольной работы «Беркут»	15.00	Стрельба из электронного оружия из положения сидя

5.	9 марта 2024 г.	г. Кострома ул. Беленогова Юрия д.23а	09.00	-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
6.	23 марта 2024 г.	г. Кострома, мкр-н Паново, д. 13. (бассейн «Заволжье»)	12,30	Плавание 50 м, 25м
7.	7 апреля 2024 г	г. Кострома ул. Беленогова Юрия д.23а	9,00	-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.	14 апреля 2024 г.	г. Кострома ул. Беленогова Юрия д.23а	9,00	Бег на 30,60,100 м Бег на 2000 м, 3000 м Метание спортивного снаряда (500 г и 700 г)
9.	27 апреля 2024 г.	г. Кострома, Кинешемское шоссе, д.15, Центр внешкольной работы «Беркут».	15.00	Стрельба из электронного оружия из положения сидя
10.	4 мая 2024 г.	Кострома	12,30	Плавание 50 и 25 м