

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

		Паново д.13 (бассейн «Заволжье»)		
11.	12 мая 2024 г.	г. Кострома, ул. Машиностроителей д. 3.	09.00	Бег на 60,100 м Бег на 2000 м, 3000 м Метание спортивного снаряда (500 г и 700 г)
12.	19 мая 2024 г.	г. Кострома ул. Беленогова Юрия д.23а	09.00	Бег 10м,30м, челночный бег 3х10 Шестиминутный бег
13.	2 июня 2024 г.	г. Кострома, ул. Машиностроителей д. 3.	10.00	Бег на 100 м Бег на 2000 м, 3000 м Метание спортивного снаряда (500 г и 700 г)
14.	15 июня 2024 г.	г. Кострома, Кинешемское шоссе, д.15, Центр внешкольной работы «Беркут».	15.00	Стрельба из электронного оружия из положения сидя
15.	22 июня 2024 г.	г. Кострома ул. Беленогова Юрия д.23а	10.00	10 м, челночный бег 10х3, шестиминутный бег.
16.	6 июля 2024 г	г. Кострома ул. Беленогова Юрия д.23а	10,00	-Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье -Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек. -Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. -Метание теннисного мяча в цель. -Метание набивного мяча из за головы.
17.	13 июля 2024 г.	г. Кострома ул. Беленогова Юрия д.23а	10.00	10 м, челночный бег 10х3, шестиминутный бег.
18.	27 июля 2024 г.	г. Кострома, ул. Беленогова Юрия д. 23а.	10.00	Подтягивание из виса на высокой перекладине

				<ul style="list-style-type: none"> -Подтягивание из вися 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
19.	3 августа 2024 г.	г. Кострома, ул. Машиностроителей д. 3.	10.00	<ul style="list-style-type: none"> Бег на 60 м, 100 м Бег на 100 м, 2000 м, 3000 м Метание спортивного снаряда (500 г и 700 г)
20.	17 августа 2024 г.	г. Кострома, Кинешемское шоссе, д.15, Центр внешкольной работы «Беркут»	15.00	Стрельба из электронного оружия из положения сидя
21.	31 августа 2024 г.	г. Кострома, ул. Беленогова Юрия д. 23а.	10.00	<ul style="list-style-type: none"> -Подтягивание из вися на высокой перекладине -Подтягивание из вися 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
22.	7 сентября 2024 г.	Кострома Паново д.13 (бассейн «Заволжье»)	12,30	Плавание 50 и 25 м
23.	13 октября 2024 г.	г. Кострома, ул. Беленогова Юрия д. 23а.		<ul style="list-style-type: none"> -Подтягивание из вися на высокой перекладине -Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине

				<ul style="list-style-type: none"> -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
24.	26 октября 2024 г.	г. Кострома, ул. Беленогова Юрия д.23 а	9,00	<ul style="list-style-type: none"> Бег на 60 м,100 м Бег на 100 м, 2000 м, 3000 м Метание спортивного снаряда (500 г и 700 г)
25.	2 ноября 2024 г.	г. Кострома, мкр-н Паново, д. 13. (бассейн «Заволжье»)	12.30	Плавание 50 м,25м
26.	16 ноября 2024 г.	г. Кострома, мкр-н Паново, д. 13. (бассейн «Заволжье»)	12.30	Стрельба из электронного оружия из положения сидя
27.	1 декабря 2024 г.	г. Кострома, ул. Беленогова Юрия д.23 а	9.00	<ul style="list-style-type: none"> -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.	15 декабря 2024 г.	г. Кострома, ул. Беленогова Юрия д.23 а	10.00	Бег на лыжах и передвижение на лыжах 2 км, 3 км, 5 км

*Дата и время проведения тестирования могут быть изменены.