

УТВЕРЖДАЮ

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

имени выдающегося земляка Анатолия Николаевича Герасимова»

Л.С. Колчанова



«14» августа 2023 год

КАЛЕНДАРЬ

ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМАТИВОВ ТЕСТИРОВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ В РАМКАХ ВФСК "ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ" НА 2023 ГОД

№ п/п	Дата выполнения	Место проведения	Начало испытаний	Вид испытания
1.	14 января 2023 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 2023 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 2023 г.	г. Кострома ул. Беленогова Юрия д.23а	10.00	Бег на лыжах и передвижение на лыжах 2 км, 3 км, 5 км
4.	4 марта 2023 г.	г. Кострома, Кинешемское шоссе, д.15, Центр внешкольной работы «Беркут»	15.00	Стрельба из электронного оружия из положения сидя

5.	11 марта 2023 г.	г. Кострома, мкр-н Паново, д. 13. (бассейн «Заволжье»)	12,30	Плавание 50 м, 25м
6.	18 марта 2023 г.	г. Кострома ул. Беленогова Юрия д.23а	09.00	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
7.	8 апреля 2023 г	г. Кострома ул. Беленогова Юрия д.23а	10,00	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
8.	15 апреля 2023 г.	г. Кострома ул. Беленогова Юрия д.23а	10.30	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
9.	22 апреля 2023 г.	г. Кострома, Кинешемское шоссе, д.15, Центр внешкольной работы «Беркут».	15.00	Стрельба из электронного оружия из положения сидя
10.	29 апреля 2023	Кострома Паново 13	12,30	Плавание 50 и 25 м
11.	13 мая 2023 г.	г. Кострома, ул. Машиностроителей д. 3.	09.00	Бег на 100 м Бег на 2000 м, 3000 м Метание спортивного снаряда (500 г и 700 г)
12.	20 мая 2023 г.	г. Кострома ул. Беленогова Юрия д.23а	09.00	Бег 10м,30м, челночный бег 3х10 Шестиминутный бег
13.	3 июня 2023 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.	10 июня 2023 г.	г. Кострома, Кинешемское шоссе, д.15, Центр внешкольной работы «Беркут».	15.00	Стрельба из электронного оружия из положения сидя
15.	24 июня 2023 г.	г. Кострома ул. Беленогова Юрия д.23а	10.00	10 м, челночный бег 10х3, шестиминутный бег.
16.	1 июня 2023 г	г. Кострома ул. Беленогова Юрия д.23а	10,00	10 м, челночный бег 10х3, шестиминутный бег.

17.	8 июля 2023 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.
18.	15 июля 2023 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.
19.	19 августа 2023 г.	г. Кострома, ул. Машиностроителей д. 3.	10.00	Бег на 60 м, 100 м Бег на 100 м, 2000 м, 3000 м Метание спортивного снаряда (500 г и 700 г)
20.	26 августа 2023 г.	г. Кострома, Кинешемское шоссе, д.15, Центр внешкольной работы «Беркут»	15.00	Стрельба из электронного оружия из положения сидя
21.	23 сентября 2023 г.	г. Кострома, ул. Машиностроителей д. 3.	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

22.	7 октября 2023 г.	г. Кострома ул. Беленогова Юрия д.23а	09.00	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
23.	21 октября 2023 г.	г. Кострома, мкр-н Паново, д. 13. (бассейн «Заволжье»)	12.30	Плавание 50 м, 25м
24.	18 ноября 2023 г.	г. Кострома, мкр-н Паново, д. 13. (бассейн «Заволжье»)	12.30	Плавание 50 м, 25м
25.	25 ноября 2023 г.	г. Кострома, ул. Беленогова Юрия 23 а	10.00	Бег на лыжах и передвижение на лыжах 2 км, 3 км, 5 км
26.	2 декабря 2023 г.	г. Кострома, Кинешемское шоссе, д.15, Центр внешкольной работы «Беркут»	15.00	Стрельба из электронного оружия из положения сидя
27.	16 декабря 2023 г.	г. Кострома, ул. Беленогова Юрия 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.