

УТВЕРЖДАЮ
Директор муниципального бюджетного
учреждения
города Костромы «Спортивная школа № 5
имени выдающегося земляка
Анатолия Николаевича Герасимова»
Л.С. Колчанова
«26» декабря 2022 год

КАЛЕНДАРЬ

ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМАТИВОВ ТЕСТИРОВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ В РАМКАХ ВФСК
"ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ" НА 2022 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.	11 февраля 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
4.	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

5.	11 марта 2023 г.	г. Кострома, мкр-п 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 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.	25 марта 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
8.	1 апреля 2023 г.	г. Кострома, Кинешемское шоссе, д.15, Центр внешкольной работы «Беркут»	15.00	Стрельба из электронного оружия из положения сидя
9.	15 апреля 2023 г.	г. Кострома, мкр-п Паново, д. 13. (бассейн «Заволжье»)	12.30	Плавание 50 м,25м
10.	22 апреля 2023 г.	г. Кострома ул. Беленогова Юрия д.23а	10.00	Кросс по пересеченной местности
11.	6 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	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
13.	3 июня 2023 г.	г. Кострома, Кинешемское шоссе, д.15, Центр внешкольной работы «Беркут».	15.00	Стрельба из электронного оружия из положения сидя
14.	10 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)
15.	24 июня 2023 г.	г. Кострома ул. Беленогова Юрия д.23а	10.00	Бег на 30 м Смешанное передвижение 1 км
16.	1 июля 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
17.	15 июля 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)
18.	12 августа 2023 г.	г. Кострома ул. Беленогова Юрия д.23а	10.00	Бег на 30 м Смешанное передвижение на 1 км
19.	9 сентября 2023 г.	г. Кострома, Кинешемское шоссе, д.15, Центр внешкольной работы «Беркут»	15.00	Стрельба из электронного оружия из положения сидя

20.	23 сентября 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)
21.	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
22.	21 октября 2023 г.	г. Кострома, мкр-н Паново, д. 13. (бассейн «Заволжье»)	12.30	Плавание 50 м, 25м
23.	4 ноября 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
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