

**График тестирования физической подготовленности населения**  
по нормативам ВФСК ГТО в Черноморском районе Республики Крым на октябрь 2025г.

№ п/п	Физическое качество	Наименование вида испытания	Возрастные категории участников	Проведение, день недели	Место проведения	регистрация участников	Интервал времени начала и окончания тестирования
1	Сила	Подтягивание из виса на высокой перекладине (муж)	II-XV	По пятницам	Стадион "СТРОИТЕЛЬ" пгт Черноморское	15.00 15.30	15.30 – 17.00
		подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (муж, жен)	II-XV				
		рывок гири 16 кг (муж)	VI-XV				
		сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	II-XV				
		сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	XVI-XVII				
		сгибание и разгибание рук в упоре о спинку стула	XVIII				
2	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.	I-XVIII	По понедельникам	Стадион "СТРОИТЕЛЬ" пгт Черноморское	15.00 15.30	15.30 – 17.00
3	Скорость	Бег на 10 м, 30 м	I-V	По понедельникам	Стадион "СТРОИТЕЛЬ" пгт Черноморское	15.00 15.30	15.30 – 17.00
		Бег на 60 м, 100м	IV-XIII				
4	Координация	Челночный бег 3x10.	I-V	По средам	Стадион "СТРОИТЕЛЬ" пгт Черноморское	15.00 15.30	15.30 – 17.00
		Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5м	I				
		Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м	II				
5	Скорость	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	I-XI	По пятницам	Стадион "СТРОИТЕЛЬ" пгт Черноморское	15.00 15.30	15.30 – 17.00
		Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз за 1 мин)	I-XVII				
		Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы	I				
6	Прикладные навыки	Метание спортивного снаряда 500 гр.	VI-XI	По средам	Стадион "СТРОИТЕЛЬ" пгт Черноморское	15.00 15.30	15.30 – 17.00
		Метание мяча 150гр.	III-V				
		Метание спортивного снаряда кия 700 гр.	VI-XI				
		Бег на 1км, 1,5 км	III-XV				
7	Выносливость	Бег на 2 км, 3км	III-XV	По средам	Стадион "СТРОИТЕЛЬ" пгт Черноморское	15.00 15.30	15.30 – 17.00
		Кросс по пересеченной местности на 2, 3, 5 км	III-XV				
		Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1, 2 км	II, XVI-XVIII				
		Бег на 1км, 1,5 км, 2 км, 3км	III-XV				
		Шестиминутный бег	III-XV				
Смешанное передвижение по пересеченной местности, м	I						

Директор ВФСК ДТО  
 Бурякович А.В.  
