

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

Воск 190
И. В.

Наименование вида испытания		Возрастные категории участников	Проведение, день недели	Место проведения	регистрация участников	Интервал времени начала и окончания тестирования
1	поднимание из виса на высокой перекладине (муж)	II-XV	По пятницам	Станцион "СТРОИТЕЛЬ" пгт Черноморское	15.00	15.30 – 17.00
	поднимание из виса лежа на низкой перекладине (муж, жен)	VI-XV			15.30	
	рывок гири 16 кг (муж)	II-XV				
	сплобание и разгибание рук в упоре лежа на полу	XVI-XVII				
2	сплобание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	XVIII	По понедельникам	Станцион "СТРОИТЕЛЬ" пгт Черноморское	15.00	15.30 – 17.00
	сплобание и разгибание рук в упоре о спинку стула	I-XVIII			15.30	
3	Бег на 10 м, 30 м	I-V	По понедельникам	Станцион "СТРОИТЕЛЬ" пгт Черноморское	15.00	15.30 – 17.00
	Бег на 60 м, 100м	IV-XIII			15.30	
4	Челночный бег 3x10.	I-V	По средам	Станцион "СТРОИТЕЛЬ" пгт Черноморское	15.00	15.30 – 17.00
	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5м	I			15.30	
5	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м	II	По пятницам	Станцион "СТРОИТЕЛЬ" пгт Черноморское	15.00	15.30 – 17.00
	Пряжок в длину с места толчком двумя ногами.	I-XI			15.30	
6	Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз за 1 мин)	I-XVII	По средам	Станцион "СТРОИТЕЛЬ" пгт Черноморское	15.00	15.30 – 17.00
	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы	I			15.30	
7	Метание спортивного снаряда 500 гр.	VI-XI	По средам	Станцион "СТРОИТЕЛЬ" пгт Черноморское	15.00	15.30 – 17.00
	Метание мяча 150гр.	III-V			15.30	
8	Метание спортивного снаряда 700 гр.	VI-XI	По средам	Станцион "СТРОИТЕЛЬ" пгт Черноморское	15.00	15.30 – 17.00
	Метание мяча 150гр.	III-V			15.30	
9	Бег на 1 км, 1.5 км	III-XV	По понедельникам	Станцион "СТРОИТЕЛЬ" пгт Черноморское	15.00	15.30 – 17.00
	Бег на 2 км, 3км	III-XV			15.30	
10	Кросс по пересеченной местности на 2, 3, 5 км	III-XV	По понедельникам	Станцион "СТРОИТЕЛЬ" пгт Черноморское	15.00	15.30 – 17.00
	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1, 2 км	II, XVI-XVII			15.30	
11	Бег на 1 км, 1.5 км, 2 км, 3км	III-XV	По понедельникам	Станцион "СТРОИТЕЛЬ" пгт Черноморское	15.00	15.30 – 17.00
	Шестиполуный бег	I			15.30	
12	Смешанное передвижение по пересеченной местности, м	I	По понедельникам	Станцион "СТРОИТЕЛЬ" пгт Черноморское	15.00	15.30 – 17.00
					15.30	