**КАЛЕНДАРЬ**

**ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМАТИВОВ ТЕСТИРОВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ**

**В РАМКАХ ВФСК "ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ" НА 2017 ГОД**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата выполнения | Вид испытания | Примерное количество участников |
|  | 18 февраляС 11:00 | Подтягивание из виса на высокой перекладинеПодтягивание из виса лежа на низкой перекладинеСгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, о гимнастическую скамью, о сиденье стулаРывок гири 16 кгНаклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамьеилина полуПоднимание туловища из положения лежа на спинеПрыжок в длину с места толчком двумя ногами | 15 |
|  | 25 февраляС 10:00 | Бег на лыжах и передвижение на лыжах 2 км, 3 км, 5 км | 15 |
|  | 11 мартаС 10:00 | Бег на лыжах и передвижение на лыжах 2 км, 3 км, 5 км | 15 |
|  | 25 мартаС 11:00 | Плавание без учета времениПлавание 50 м | 15 |
|  | 8 апреляС 11:00 | Подтягивание из виса на высокой перекладинеПодтягивание из виса лежа на низкой перекладинеСгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, о гимнастическую скамью, о сиденье стулаРывок гири 16 кгНаклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье или на полуПоднимание туловища из положения лежа на спинеПрыжок в длину с места толчком двумя ногами | 15 |
|  | 22 апреляС 15:00 | Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку | 15 |
|  | 13 маяС 10:00 | Бег на 100 мБег на 2000 м, 3000 мМетание спортивных снарядов (500 г или 700 г) | 15 |
|  | 27 маяС 11:00 | Плавание без учета времениПлавание 50 м | 15 |
|  | 10 июняС 10:00 | Бег на 100 мБег на 2000 м, 3000 мМетание спортивных снарядов (500 г или 700 г) | 15 |
|  | 24 июня С 15:00 | Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку | 15 |
|  | 26 августаС 11:00 | Подтягивание из виса на высокой перекладинеПодтягивание из виса лежа на низкой перекладинеСгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, о гимнастическую скамью, о сиденье стулаРывок гири 16 кгНаклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье или на полуПоднимание туловища из положения лежа на спинеПрыжок в длину с места толчком двумя ногами | 15 |
|  | 9 сентябряС 10:00 | Бег на 100 мБег на 2000 м, 3000 мМетание спортивных снарядов (500 г или 700 г) | 15 |
|  | 23 сентябряС 11:00 | Подтягивание из виса на высокой перекладинеПодтягивание из виса лежа на низкой перекладинеСгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, о гимнастическую скамью, о сиденье стулаРывок гири 16 кгНаклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье или наполуПоднимание туловища из положения лежа на спинеПрыжок в длину с места толчком двумя ногами | 15 |
|  | 7 октябряС 10:00 | Бег на 100 мБег на 2000 м, 3000 мМетание спортивных снарядов (500 г или 700 г) | 15 |
|  | 21 октябряС 11:00 | Плавание без учета времениПлавание 50 м | 15 |
|  | 11 ноября С 15:00 | Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку | 15 |
|  | 25 ноябряС 11:00 | Плавание без учета времениПлавание 50 м | 15 |
|  | 2 декабряС 10:00 | Бег на лыжах и передвижение на лыжах 2 км, 3 км, 5 км | 15 |
|  | 9 декабря с 15:00 | Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку | 15 |
|  | 23 декабряС 10:00 | Бег на лыжах и передвижение на лыжах 2 км, 3 км, 5 км | 15 |