**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 февраля  С 11:00 | Подтягивание из виса на высокой перекладине  Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, о гимнастическую скамью, о сиденье стула  Рывок гири 16 кг  Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамьеилина полу  Поднимание туловища из положения лежа на спине  Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 15 |
|  | 25 февраля  С 10:00 | Бег на лыжах и передвижение на лыжах 2 км, 3 км, 5 км | 15 |
|  | 11 марта  С 10:00 | Бег на лыжах и передвижение на лыжах 2 км, 3 км, 5 км | 15 |
|  | 25 марта  С 11:00 | Плавание без учета времени  Плавание 50 м | 15 |
|  | 8 апреля  С 11:00 | Подтягивание из виса на высокой перекладине  Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, о гимнастическую скамью, о сиденье 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 | 15 |
|  | 22 апреля  С 15:00 | Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку | 15 |
|  | 13 мая  С 10:00 | Бег на 100 м  Бег на 2000 м, 3000 м  Метание спортивных снарядов (500 г или 700 г) | 15 |
|  | 27 мая  С 11:00 | Плавание без учета времени  Плавание 50 м | 15 |
|  | 10 июня  С 10:00 | Бег на 100 м  Бег на 2000 м, 3000 м  Метание 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 августа  С 11:00 | Подтягивание из виса на высокой перекладине  Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, о гимнастическую скамью, о сиденье 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 | 15 |
|  | 9 сентября  С 10:00 | Бег на 100 м  Бег на 2000 м, 3000 м  Метание спортивных снарядов (500 г или 700 г) | 15 |
|  | 23 сентября  С 11:00 | Подтягивание из виса на высокой перекладине  Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, о гимнастическую скамью, о сиденье стула  Рывок гири 16 кг  Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье или наполу  Поднимание туловища из положения лежа на спине  Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 15 |
|  | 7 октября  С 10:00 | Бег на 100 м  Бег на 2000 м, 3000 м  Метание спортивных снарядов (500 г или 700 г) | 15 |
|  | 21 октября  С 11:00 | Плавание без учета времени  Плавание 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 ноября  С 11:00 | Плавание без учета времени  Плавание 50 м | 15 |
|  | 2 декабря  С 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 декабря  С 10:00 | Бег на лыжах и передвижение на лыжах 2 км, 3 км, 5 км | 15 |