

**График приема нормативов испытаний (тестов) в Центрах тестирования  
Судиславского муниципального района**

| <b>№ п/п</b> | <b>Виды испытаний (тесты)</b>  | <b>Сроки проведения</b> |
|--------------|--|-------------------------|
| 1.           | Бег на лыжах   | Февраль- март, декабрь  |
| 2.           | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)                                     | Март, ноябрь            |
|              | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)                             |                         |
|              | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)                              |                         |
| 3.           | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, на гимнастической скамье               | Март, ноябрь            |
| 4.           | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)                            |                         |
| 5.           | Рывок гири 16 кг (кол-во раз)  |                         |
| 6.           | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)   | Апрель, октябрь         |
| 7.           | Прыжок в длину с разбега   | Май, сентябрь           |
| 8.           | Плавание   | Июль                    |
| 9.           | Челночный бег  | Май, сентябрь           |
| 10.          | Бег  |                         |
| 11.          | Смешанное передвижение (1 км)  |                         |
| 12.          | Метание  | Апрель, май             |
| 13.          | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку | Апрель, октябрь         |

Руководитель Центра тестирования,  
начальник молодежно-спортивного  
центра «Олимп»

А.А. Боброва