

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

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Сроки проведения
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»



*Гришова*

Г.М. Фрянова