

**График тестирования физической
подготовленности населения
Нижегородский район
на апрель – июнь 2026 года**

Тестирование проводится на стадионе МБУ ДО «Спортивная школа Нижегородского района»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 96466F61-CBC2-B3EB-0937-4EB1884F085D

Владелец: Коваленко Виктория Сергеевна

16.04.2026 00:27 (МСК)



№ п/п		Наименование вида испытания	Возрастные категории участников	Интервал времени начала и окончания тестирования	Апрель (дата проведения)	Май (дата проведения)	Июнь (дата проведения)	
1	1	ВЫНОСЛИВОСТЬ	Кросс по пересеченной местности на 2, 3, 5 км	III - XV	10.00-16.30	03.04.2026 09.04.2026	07.05.2026 21.05.2026	04.06.2026 18.06.2026 26.06.2026
	2		Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1; 2; 3 км	II, XVI - XVIII				
	3		Бег на 1 км, 1,5 км, 2 км, 3 км.	III - XV				
	4		Шестиминутный бег	I				
	5		Смешанное передвижение по пересеченной местности (м)	I				
2	6	гибкость	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	I - XVIII	10.00-16.30	10.04.2026 17.04.2026 24.04.2026	08.05.2026 22.05.2026	05.06.2026 19.06.2026 26.06.2026
3	7	скорость	Бег на 10 м, 30 м	I - V	10.00-16.30	10.04.2026 17.04.2026		
	8		Бег на 60 м, 100 м	IV - XIII				
4	9	координация	Челночный бег 3x10 м	I - V	10.00-16.30	16.04.2026 30.04.2026	14.05.2026 28.05.2026	11.06.2026 26.06.2026
	10		Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м,	I				
	11		Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	II				
5	12	скоростно-силовая подготовка	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	I - XI	10.00-16.30	09.04.2026 23.04.2026	15.05.2026 29.05.2026	
	13		Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз за 1 мин)	I - XVII				
	14		Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы	I				
6	15	прикладные навыки	Метание спортивного снаряда весом 500 гр., 700 гр.	VI - XI	10.00-16.30	24.04.2026 16.04.2026	08.05.2026 28.05.2026	19.06.2026
	16		Метание мяча 150 гр.	III - V				
	17		Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол из «электронного оружия»	IV - XV				
7	18	сила	Подтягивание из виса на высокой перекладине (муж)	II - XV	10.00-16.30	16.04.2026 24.04.2026	15.05.2026 29.05.2026	18.03.2026 25.03.2026
	19		Подтягивание из лежа на низкой перекладине (муж, жен)	II - XV				
	20		Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу	II - XV				
	21		Сгибание разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	XVI - XVII				
	22		Сгибание разгибание рук в упоре о спинку стула	XVIII				

Руководитель ЦТ ВФСК ГТО Нижегородского района

Т.И. Козинцева