

Муниципальное бюджетное учреждение
Дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа
«Водник» г. Находка

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО
ДЮСШ «Водник»



М.В Биш

**График проведения тестирования по видам испытаний Всероссийского
физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» на
2017 год (III, IV квартал)**

Дата	Вид испытаний	Старший судья по виду испытаний	Количество участников	Место проведения испытаний.
Сентябрь 2017 г.				
1.09.2017 10.00-13.00 13.30-17.00	Обязательные тесты Бег на 60 м, 100 м. Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Рывок гири 16 кг. Бег на 1.5 км. Бег на 2 км. Бег на 3 км.	Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева А.А. Богданова Е.С. Федосова П.Н. Кочетов	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
4.09.2017 10.00-13.00 13.30-17.00	Тесты по выбору Прыжок в длину с разбега Прыжок в длину с места Метание снаряда 150 г; 500 г; 700 г. Бег на 3 км Поднимание туловища из положения лежа на спине	Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева А.А. Богданова Е.С. Федосова П.Н. Кочетов	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»

<p>5.09.2017</p> <p>10.00-13.00</p> <p>13.30-17.00</p>	<p>Обязательные тесты Бег на 60 м, 100 м. Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Рывок гири 16 кг. Бег на 1.5 км. Бег на 2 км. Бег на 3 км.</p>	<p>Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева А.А. Богданова Е.С. Федосова П.Н. Кочетов</p>	<p>20 человек</p>	<p>МБУ ДО ДЮСШ «Водник»</p>
<p>6.09.2017</p> <p>10.00-13.00</p>	<p>Тесты по выбору Прыжок в длину с разбега Прыжок в длину с места Метание снаряда 150 г;500 г;700 г. Бег на 3 км Поднимание туловища из положения лежа на спине</p>	<p>Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева А.А. Богданова Е.С. Федосова П.Н. Кочетов</p>	<p>20 человек</p>	<p>МБУ ДО ДЮСШ «Водник»</p>
<p>7.09.2017</p> <p>10.00-13.00</p> <p>13.30-17.00</p>	<p>Обязательные тесты Бег на 60 м, 100 м. Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Рывок гири 16 кг. Бег на 1.5 км. Бег на 2 км. Бег на 3 км.</p>	<p>Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева А.А. Богданова Е.С. Федосова П.Н. Кочетов</p>	<p>20 человек</p>	<p>МБУ ДО ДЮСШ «Водник»</p>
<p>8.09.2017</p> <p>10.00-13.00</p> <p>13.30-17.00</p>	<p>Тесты по выбору Прыжок в длину с разбега Прыжок в длину с места Метание снаряда 150 г;500 г;700 г. Бег на 3 км Поднимание туловища из положения лежа на спине</p>	<p>Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева А.А. Богданова Е.С. Федосова П.Н. Кочетов</p>	<p>20 человек</p>	<p>МБУ ДО ДЮСШ «Водник»</p>

<p>11.09.2017</p> <p>10.00-13.00</p> <p>13.30-17.00</p>	<p>Обязательные тесты Бег на 60 м, 100 м. Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Рывок гири 16 кг. Бег на 1.5 км. Бег на 2 км. Бег на 3 км.</p>	<p>Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева А.А. Богданова Е.С. Федосова П.Н. Кочетов</p>	<p>20 человек</p>	<p>МБУ ДО ДЮСШ «Водник»</p>
<p>12.09.2017</p> <p>10.00-13.00</p> <p>13.30-17.00</p>	<p>Тесты по выбору Прыжок в длину с разбега Прыжок в длину с места Метание снаряда 150 г;500 г;700 г. Бег на 3 км Поднимание туловища из положения лежа на спине</p>	<p>Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева А.А. Богданова Е.С. Федосова П.Н. Кочетов</p>	<p>20 человек</p>	<p>МБУ ДО ДЮСШ «Водник»</p>
<p>13.09.2017</p> <p>10.00-13.00</p> <p>13.30-17.00</p>	<p>Обязательные тесты Бег на 60 м, 100 м. Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Рывок гири 16 кг. Бег на 1.5 км. Бег на 2 км. Бег на 3 км.</p>	<p>Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева А.А. Богданова Е.С. Федосова П.Н. Кочетов</p>	<p>20 человек</p>	<p>МБУ ДО ДЮСШ «Приморец»</p>
<p>14.09.2017</p> <p>10.00-13.00</p> <p>13.30-17.00</p>	<p>Обязательные тесты Бег на 60 м, 100 м. Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.</p>	<p>Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева А.А. Богданова Е.С. Федосова П.Н. Кочетов</p>	<p>20 человек</p>	<p>МБУ ДО ДЮСШ «Водник»</p>

	<p>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Рывок гири 16 кг. Бег на 1.5 км. Бег на 2 км. Бег на 3 км.</p>			
<p>15.09.2017 10.00-13.00 13.30-17.00</p>	<p>Тесты по выбору Прыжок в длину с разбега Прыжок в длину с места Метание снаряда 150 г; 500 г; 700 г. Бег на 3 км Поднимание туловища из положения лежа на спине</p>	<p>Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева А.А. Богданова Е.С. Федосова П.Н. Кочетов</p>	<p>20 человек</p>	<p>МБУ ДО ДЮСШ «Водник»</p>
<p>18.09.2017 10.00-13.00 13.30-17.00</p>	<p>Обязательные тесты Бег на 60 м, 100 м. Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Рывок гири 16 кг. Бег на 1.5 км. Бег на 2 км. Бег на 3 км.</p>	<p>Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева А.А. Богданова Е.С. Федосова П.Н. Кочетов</p>	<p>20 человек</p>	<p>МБУ ДО ДЮСШ «Водник»</p>
<p>19.09.2017 10.00-13.00 13.30-17.00</p>	<p>Тесты по выбору Прыжок в длину с разбега Прыжок в длину с места Метание снаряда 150 г; 500 г; 700 г. Бег на 3 км Поднимание туловища из положения лежа на спине</p>	<p>Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева А.А. Богданова Е.С. Федосова П.Н. Кочетов</p>	<p>20 человек</p>	<p>МБУ ДО ДЮСШ «Водник»</p>
<p>20.09.2017 10.00-13.00 13.30-17.00</p>	<p>Обязательные тесты Бег на 60 м, 100 м. Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя с пря-</p>	<p>Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева А.А. Богданова Е.С. Федосова П.Н. Кочетов</p>	<p>20 человек</p>	<p>МБУ ДО ДЮСШ «Водник»</p>

	<p>мыми ногами на полу. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Рывок гири 16 кг. Бег на 1.5 км. Бег на 2 км. Бег на 3 км.</p>			
<p>21.09.2017 10.00-13.00 13.30-17.00</p>	<p>Обязательные тесты Бег на 60 м, 100 м. Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Рывок гири 16 кг. Бег на 1.5 км. Бег на 2 км. Бег на 3 км.</p>	<p>Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева А.А. Богданова Е.С. Федосова П.Н. Кочетов</p>	<p>20 человек</p>	<p>МБУ ДО ДЮСШ «Водник»</p>
<p>22.09.2017 10.00-13.00 13.30-17.00</p>	<p>Тесты по выбору Прыжок в длину с разбега Прыжок в длину с места Метание снаряда 150 г;500 г;700 г. Бег на 3 км Поднимание туловища из положения лежа на спине</p>	<p>Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева А.А. Богданова Е.С. Федосова П.Н. Кочетов</p>	<p>20 человек</p>	<p>МБУ ДО ДЮСШ «Водник»</p>
<p>25.09.2017 10.00-13.00 13.30-17.00</p>	<p>Обязательные тесты Бег на 60 м, 100 м. Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Рывок гири 16 кг. Бег на 1.5 км. Бег на 2 км. Бег на 3 км.</p>	<p>Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева А.А. Богданова Е.С. Федосова П.Н. Кочетов</p>	<p>20 человек</p>	<p>МБУ ДО ДЮСШ «Водник»</p>
<p>26.09.2017 10.00-13.00 13.30-17.00</p>	<p>Тесты по выбору Прыжок в длину с разбега</p>	<p>Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева</p>	<p>20 человек</p>	<p>МБУ ДО ДЮСШ «Водник»</p>

	Прыжок в длину с места Метание снаряда 150 г; 500 г; 700 г. Бег на 3 км Поднимание туловища из положения лежа на спине	А.А. Богданова Е.С. Федосова П.Н. Кочетов		
27.09.2017	Обязательные тесты Бег на 60 м, 100 м. Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Рывок гири 16 кг. Бег на 1.5 км. Бег на 2 км. Бег на 3 км.	Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева А.А. Богданова Е.С. Федосова П.Н. Кочетов	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
28.09.2017 10.00-13.00 13.30-17.00	Обязательные тесты Бег на 60 м, 100 м. Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Рывок гири 16 кг. Бег на 1.5 км. Бег на 2 км. Бег на 3 км.	Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева А.А. Богданова Е.С. Федосова П.Н. Кочетов	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
29.09.2017 10.00-13.00 13.30-17.00	Тесты по выбору Прыжок в длину с разбега Прыжок в длину с места Метание снаряда 150 г; 500 г; 700 г. Бег на 3 км Поднимание туловища из положения лежа на спине	Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева А.А. Богданова Е.С. Федосова П.Н. Кочетов	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
Октябрь 2017				
02.10.2017 10.00-13.00	Обязательные тесты Бег на 60 м, 100 м. Подтягивание из виса	Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»

13.30-17.00	<p>на высокой перекладине Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Рывок гири 16 кг. Бег на 1.5 км. Бег на 2 км. Бег на 3 км.</p>	<p>А.А. Богданова Е.С. Федосова П.Н. Кочетов</p>		
03.10.2017 10.00-13.00 13.30-17.00	<p>Тесты по выбору Прыжок в длину с разбега Прыжок в длину с места Метание снаряда 150 г; 500 г; 700 г. Бег на 3 км Поднимание туловища из положения лежа на спине</p>	<p>Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева А.А. Богданова Е.С. Федосова П.Н. Кочетов</p>	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
04.10.2017 10.00-13.00 13.30-17.00	<p>Обязательные тесты Бег на 60 м, 100 м. Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Рывок гири 16 кг. Бег на 1.5 км. Бег на 2 км. Бег на 3 км.</p>	<p>Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева А.А. Богданова Е.С. Федосова П.Н. Кочетов</p>	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
05.10.2017 10.00-13.00 13.30-17.00	<p>Обязательные тесты Бег на 60 м, 100 м. Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Наклон вперед из по-</p>	<p>Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева А.А. Богданова Е.С. Федосова П.Н. Кочетов</p>	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»

	<p>ложения стоя на гимнастической скамье. Рывок гири 16 кг. Бег на 1.5 км. Бег на 2 км. Бег на 3 км.</p>			
<p>06.09.2017 10.00-13.00 13.30-17.00</p>	<p>Обязательные тесты Бег на 60 м, 100 м. Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Рывок гири 16 кг. Бег на 1.5 км. Бег на 2 км. Бег на 3 км.</p>	<p>Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева А.А. Богданова Е.С. Федосова П.Н. Кочетов</p>	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
<p>09.10.2017 10.00-13.00 13.30-17.00</p>	<p>Тесты по выбору Прыжок в длину с разбега Прыжок в длину с места Метание снаряда 150 г; 500 г; 700 г. Бег на 3 км Поднимание туловища из положения лежа на спине</p>	<p>Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева А.А. Богданова Е.С. Федосова П.Н. Кочетов</p>	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
<p>10.10.2017 10.00-13.00 13.30-17.00</p>	<p>Обязательные тесты Бег на 60 м, 100 м. Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Рывок гири 16 кг. Бег на 1.5 км. Бег на 2 км. Бег на 3 км.</p>	<p>Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева А.А. Богданова Е.С. Федосова П.Н. Кочетов</p>	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
<p>11.10.2017 10.00-13.00 13.30-17.00</p>	<p>Тесты по выбору Прыжок в длину с разбега Прыжок в длину с места</p>	<p>Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева А.А. Богданова Е.С. Федосова</p>	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»

	<p>Метание снаряда 150 г; 500 г; 700 г. Бег на 3 км Поднимание туловища из положения лежа на спине</p>	<p>П.Н. Кочетов</p>		
<p>12.10.2017 10.00-13.00 13.30-17.00</p>	<p>Обязательные тесты Бег на 60 м, 100 м. Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Рывок гири 16 кг. Бег на 1.5 км. Бег на 2 км. Бег на 3 км.</p>	<p>Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева А.А. Богданова Е.С. Федосова П.Н. Кочетов</p>	<p>20 человек</p>	<p>МБУ ДО ДЮСШ «Водник»</p>
<p>13.10.2017 10.00-13.00 13.30-17.00</p>	<p>Тесты по выбору Прыжок в длину с разбега Прыжок в длину с места Метание снаряда 150 г; 500 г; 700 г. Бег на 3 км Поднимание туловища из положения лежа на спине</p>	<p>Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева А.А. Богданова Е.С. Федосова П.Н. Кочетов</p>	<p>20 человек</p>	<p>МБУ ДО ДЮСШ «Водник»</p>
<p>16.10.2017 10.00-13.00 13.30-17.00</p>	<p>Обязательные тесты Бег на 60 м, 100 м. Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Рывок гири 16 кг. Бег на 1.5 км. Бег на 2 км. Бег на 3 км.</p>	<p>Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева А.А. Богданова Е.С. Федосова П.Н. Кочетов</p>	<p>20 человек</p>	<p>МБУ ДО ДЮСШ «Водник»</p>
<p>17.10.2017 10.00-13.00 13.30-17.00</p>	<p>Обязательные тесты Бег на 60 м, 100 м. Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание из виса</p>	<p>Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева А.А. Богданова Е.С. Федосова П.Н. Кочетов</p>	<p>20 человек</p>	<p>МБУ ДО ДЮСШ «Водник»</p>

	<p>лежа на низкой перекладине.</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.</p> <p>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.</p> <p>Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.</p> <p>Рывок гири 16 кг.</p> <p>Бег на 1.5 км.</p> <p>Бег на 2 км.</p> <p>Бег на 3 км.</p>			
<p>18.10.2017</p> <p>10.00-13.00</p> <p>13.30-17.00</p>	<p>Тесты по выбору</p> <p>Прыжок в длину с разбега</p> <p>Прыжок в длину с места</p> <p>Метание снаряда 150 г; 500 г; 700 г.</p> <p>Бег на 3 км</p> <p>Поднимание туловища из положения лежа на спине</p>	<p>Г.В Царевская</p> <p>М.А Задорожный</p> <p>Н.Е. Беляева</p> <p>А.А. Богданова</p> <p>Е.С. Федосова</p> <p>П.Н. Кочетов</p>	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
<p>19.10.2017</p> <p>10.00-13.00</p> <p>13.30-17.00</p>	<p>Обязательные тесты</p> <p>Бег на 60 м, 100 м.</p> <p>Подтягивание из виса на высокой перекладине</p> <p>Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.</p> <p>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.</p> <p>Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.</p> <p>Рывок гири 16 кг.</p> <p>Бег на 1.5 км.</p> <p>Бег на 2 км.</p> <p>Бег на 3 км.</p>	<p>Г.В Царевская</p> <p>М.А Задорожный</p> <p>Н.Е. Беляева</p> <p>А.А. Богданова</p> <p>Е.С. Федосова</p> <p>П.Н. Кочетов</p>	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
<p>20.10.2017</p> <p>10.00-13.00</p> <p>13.30-17.00</p>	<p>Тесты по выбору</p> <p>Прыжок в длину с разбега</p> <p>Прыжок в длину с места</p> <p>Метание снаряда 150 г; 500 г; 700 г.</p> <p>Бег на 3 км</p> <p>Поднимание туловища из положения лежа на спине</p>	<p>Г.В Царевская</p> <p>М.А Задорожный</p> <p>Н.Е. Беляева</p> <p>А.А. Богданова</p> <p>Е.С. Федосова</p> <p>П.Н. Кочетов</p>	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
<p>23.10.2017</p> <p>10.00-13.00</p>	<p>Тесты по выбору</p> <p>Прыжок в длину с разбега</p> <p>Прыжок в длину с места</p> <p>Метание снаряда 150 г; 500 г; 700 г.</p>	<p>Г.В Царевская</p> <p>М.А Задорожный</p> <p>Н.Е. Беляева</p> <p>А.А. Богданова</p> <p>Е.С. Федосова</p> <p>П.Н. Кочетов</p>	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»

	Бег на 3 км Поднимание туловища из положения лежа на спине			
24.10.2017 10.00-13.00 13.30-17.00	Обязательные тесты Бег на 60 м, 100 м. Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Рывок гири 16 кг. Бег на 1.5 км. Бег на 2 км. Бег на 3 км.	Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева А.А. Богданова Е.С. Федосова П.Н. Кочетов	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
25.10.2017 10.00-13.00 13.30-17.00	Тесты по выбору Прыжок в длину с разбега Прыжок в длину с места Метание снаряда 150 г; 500 г; 700 г. Бег на 3 км Поднимание туловища из положения лежа на спине	Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева А.А. Богданова Е.С. Федосова П.Н. Кочетов	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
26.10.2017 10.00-13.00	Обязательные тесты Бег на 60 м, 100 м. Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Рывок гири 16 кг. Бег на 1.5 км. Бег на 2 км. Бег на 3 км.	Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева А.А. Богданова Е.С. Федосова П.Н. Кочетов	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
27.10.2017 10.00-13.00 13.30-17.00	Обязательные тесты Бег на 60 м, 100 м. Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгиба-	Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева А.А. Богданова Е.С. Федосова П.Н. Кочетов	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»

	<p>ние рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Рывок гири 16 кг. Бег на 1.5 км. Бег на 2 км. Бег на 3 км.</p>			
<p>30.10.2017 10.00-13.00 13.30-17.00</p>	<p>Тесты по выбору Прыжок в длину с разбега Прыжок в длину с места Метание снаряда 150 г; 500 г; 700 г. Бег на 3 км Поднимание туловища из положения лежа на спине</p>	<p>Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева А.А. Богданова Е.С. Федосова П.Н. Кочетов</p>	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
<p>31.10.2017 10.00-13.00 13.30-17.00</p>	<p>Обязательные тесты Бег на 60 м, 100 м. Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Рывок гири 16 кг. Бег на 1.5 км. Бег на 2 км. Бег на 3 км.</p>	<p>Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева А.А. Богданова Е.С. Федосова П.Н. Кочетов</p>	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
Ноябрь 2017				
<p>01.11.2017 10.00-13.00 13.30-17.00</p>	<p>Тесты по выбору Прыжок в длину с разбега Прыжок в длину с места Метание снаряда 150 г; 500 г; 700 г. Бег на 3 км Поднимание туловища из положения лежа на спине</p>	<p>Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева А.А. Богданова Е.С. Федосова П.Н. Кочетов</p>	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
<p>02.11.2017 10.00-13.00</p>	<p>Обязательные тесты Бег на 60 м, 100 м. Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа</p>	<p>Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева А.А. Богданова Е.С. Федосова П.Н. Кочетов</p>	10 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»

	<p>на полу. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Рывок гири 16 кг. Бег на 1.5 км. Бег на 2 км. Бег на 3 км.</p>			
<p>03.11.2017</p> <p>10.00-13.00 13.30-17.00</p>	<p>Обязательные тесты Бег на 60 м, 100 м. Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Рывок гири 16 кг. Бег на 1.5 км. Бег на 2 км. Бег на 3 км.</p>	<p>Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева А.А. Богданова Е.С. Федосова П.Н. Кочетов</p>	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
<p>07.11.2017</p> <p>10.00-13.00 13.30-17.00</p>	<p>Тесты по выбору Прыжок в длину с разбега Прыжок в длину с места Метание снаряда 150 г; 500 г; 700 г. Бег на 3 км Поднимание туловища из положения лежа на спине</p>	<p>Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева А.А. Богданова Е.С. Федосова П.Н. Кочетов</p>	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
<p>08.11.2017</p> <p>10.00-13.00 13.30-17.00</p>	<p>Обязательные тесты Бег на 60 м, 100 м. Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Рывок гири 16 кг. Бег на 1.5 км. Бег на 2 км. Бег на 3 км.</p>	<p>Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева А.А. Богданова Е.С. Федосова П.Н. Кочетов</p>	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
<p>09.11.2017</p>	<p>Тесты по выбору Прыжок в длину с</p>	<p>Г.В Царевская М.А Задорожный</p>	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»

10.00-13.00 13.30-17.00	разбега Прыжок в длину с места Метание снаряда 150 г; 500 г; 700 г. Бег на 3 км Поднимание туловища из положения лежа на спине	Н.Е. Беляева А.А. Богданова Е.С. Федосова П.Н. Кочетов		
10.11.2017 10.00-13.00	Тесты по выбору Прыжок в длину с разбега Прыжок в длину с места Метание снаряда 150 г; 500 г; 700 г. Бег на 3 км Поднимание туловища из положения лежа на спине	Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева А.А. Богданова Е.С. Федосова П.Н. Кочетов	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
13.11.2017 10.00-13.00 13.30-17.00	Обязательные тесты Бег на 60 м, 100 м. Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Рывок гири 16 кг. Бег на 1.5 км. Бег на 2 км. Бег на 3 км.	Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева А.А. Богданова Е.С. Федосова П.Н. Кочетов	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
14.11.2017 10.00-13.00 13.30-17.00	Тесты по выбору Прыжок в длину с разбега Прыжок в длину с места Метание снаряда 150 г; 500 г; 700 г. Бег на 3 км Поднимание туловища из положения лежа на спине	Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева А.А. Богданова Е.С. Федосова П.Н. Кочетов	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
15.11.2017 10.00-13.00 13.30-17.00	Обязательные тесты Бег на 60 м, 100 м. Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.	Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева А.А. Богданова Е.С. Федосова П.Н. Кочетов	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»

	<p>Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Рывок гири 16 кг. Бег на 1.5 км. Бег на 2 км. Бег на 3 км.</p>			
<p>16.11.2017 10.00-13.00 13.30-17.00</p>	<p>Тесты по выбору Прыжок в длину с разбега Прыжок в длину с места Метание снаряда 150 г; 500 г; 700 г. Бег на 3 км Поднимание туловища из положения лежа на спине</p>	<p>Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева А.А. Богданова Е.С. Федосова П.Н. Кочетов</p>	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
<p>17.11.2017 10.00-13.00 13.30-17.00</p>	<p>Тесты по выбору Прыжок в длину с разбега Прыжок в длину с места Метание снаряда 150 г; 500 г; 700 г. Бег на 3 км Поднимание туловища из положения лежа на спине</p>	<p>Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева А.А. Богданова Е.С. Федосова П.Н. Кочетов</p>	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
<p>20.11.2017 10.00-13.00 13.30-17.00</p>	<p>Обязательные тесты Бег на 60 м, 100 м. Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Рывок гири 16 кг. Бег на 1.5 км. Бег на 2 км. Бег на 3 км.</p>	<p>Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева А.А. Богданова Е.С. Федосова П.Н. Кочетов</p>	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
<p>21.11.2017 10.00-13.00 13.30-17.00</p>	<p>Тесты по выбору Прыжок в длину с разбега Прыжок в длину с места Метание снаряда 150 г; 500 г; 700 г. Бег на 3 км Поднимание туловища из положения лежа на спине</p>	<p>Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева А.А. Богданова Е.С. Федосова П.Н. Кочетов</p>	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
<p>22.11.2017 10.00-13.00 13.30-17.00</p>	<p>Обязательные тесты Бег на 60 м, 100 м. Подтягивание из виса на высокой перекладине</p>	<p>Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева А.А. Богданова Е.С. Федосова</p>	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»

	<p>Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.</p> <p>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.</p> <p>Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.</p> <p>Рывок гири 16 кг.</p> <p>Бег на 1.5 км.</p> <p>Бег на 2 км.</p> <p>Бег на 3 км.</p>	П.Н. Кочетов		
23.11.2017	<p>Тесты по выбору</p> <p>Прыжок в длину с разбега</p> <p>Прыжок в длину с места</p> <p>Метание снаряда 150 г; 500 г; 700 г.</p> <p>Бег на 3 км</p> <p>Поднимание туловища из положения лежа на спине</p>	<p>Г.В Царевская</p> <p>М.А Задорожный</p> <p>Н.Е. Беляева</p> <p>А.А. Богданова</p> <p>Е.С. Федосова</p> <p>П.Н. Кочетов</p>	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
24.11.2017	<p>Обязательные тесты</p> <p>Бег на 60 м, 100 м.</p> <p>Подтягивание из виса на высокой перекладине</p> <p>Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.</p> <p>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.</p> <p>Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.</p> <p>Рывок гири 16 кг.</p> <p>Бег на 1.5 км.</p> <p>Бег на 2 км.</p> <p>Бег на 3 км.</p>	<p>Г.В Царевская</p> <p>М.А Задорожный</p> <p>Н.Е. Беляева</p> <p>А.А. Богданова</p> <p>Е.С. Федосова</p> <p>П.Н. Кочетов</p>	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
27.11.2017	<p>Тесты по выбору</p> <p>Прыжок в длину с разбега</p> <p>Прыжок в длину с места</p> <p>Метание снаряда 150 г; 500 г; 700 г.</p> <p>Бег на 3 км</p> <p>Поднимание туловища из положения лежа на спине</p>	<p>Г.В Царевская</p> <p>М.А Задорожный</p> <p>Н.Е. Беляева</p> <p>А.А. Богданова</p> <p>Е.С. Федосова</p> <p>П.Н. Кочетов</p>	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
28.11.2017	<p>Обязательные тесты</p> <p>Бег на 60 м, 100 м.</p> <p>Подтягивание из виса на высокой перекладине</p> <p>Подтягивание из виса лежа на низкой пере-</p>	<p>Г.В Царевская</p> <p>М.А Задорожный</p> <p>Н.Е. Беляева</p> <p>А.А. Богданова</p> <p>Е.С. Федосова</p> <p>П.Н. Кочетов</p>	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»

	<p>кладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Рывок гири 16 кг. Бег на 1.5 км. Бег на 2 км. Бег на 3 км.</p>			
29.11.2017	<p>Тесты по выбору Прыжок в длину с разбега Прыжок в длину с места Метание снаряда 150 г; 500 г; 700 г. Бег на 3 км Поднимание туловища из положения лежа на спине</p>	<p>Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева А.А. Богданова Е.С. Федосова П.Н. Кочетов</p>	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
30.11.2017	<p>Обязательные тесты Бег на 60 м, 100 м. Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Рывок гири 16 кг. Бег на 1.5 км. Бег на 2 км. Бег на 3 км.</p>	<p>Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева А.А. Богданова Е.С. Федосова П.Н. Кочетов</p>	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
Декабрь 2017				
01.12.2017	<p>Тесты по выбору Прыжок в длину с разбега Прыжок в длину с места Метание снаряда 150 г; 500 г; 700 г. Бег на 3 км Поднимание туловища из положения лежа на спине</p>	<p>Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева А.А. Богданова Е.С. Федосова П.Н. Кочетов</p>	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
04.12.2017	<p>Обязательные тесты Бег на 60 м, 100 м. Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.</p>	<p>Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева А.А. Богданова Е.С. Федосова П.Н. Кочетов</p>	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»

	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Рывок гири 16 кг. Бег на 1.5 км. Бег на 2 км. Бег на 3 км.</p>			
05.12.2017	<p>Тесты по выбору Прыжок в длину с разбега Прыжок в длину с места Метание снаряда 150 г;500 г;700 г. Бег на 3 км Поднимание туловища из положения лежа на спине</p>	<p>Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева А.А. Богданова Е.С. Федосова П.Н. Кочетов</p>	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
06.12.2017	<p>Обязательные тесты Бег на 60 м, 100 м. Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Рывок гири 16 кг. Бег на 1.5 км. Бег на 2 км. Бег на 3 км.</p>	<p>Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева А.А. Богданова Е.С. Федосова П.Н. Кочетов</p>	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
07.12.2017	<p>Тесты по выбору Прыжок в длину с разбега Прыжок в длину с места Метание снаряда 150 г;500 г;700 г. Бег на 3 км Поднимание туловища из положения лежа на спине</p>	<p>Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева А.А. Богданова Е.С. Федосова П.Н. Кочетов</p>	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
08.12.2017	<p>Обязательные тесты Бег на 60 м, 100 м. Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа</p>	<p>Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева А.А. Богданова Е.С. Федосова П.Н. Кочетов</p>	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»

	<p>на полу. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Рывок гири 16 кг. Бег на 1.5 км. Бег на 2 км. Бег на 3 км.</p>			
11.12.2017	<p>Тесты по выбору Прыжок в длину с разбега Прыжок в длину с места Метание снаряда 150 г; 500 г; 700 г. Бег на 3 км Поднимание туловища из положения лежа на спине</p>	<p>Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева А.А. Богданова Е.С. Федосова П.Н. Кочетов</p>	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
12.12.2017	<p>Обязательные тесты Бег на 60 м, 100 м. Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Рывок гири 16 кг. Бег на 1.5 км. Бег на 2 км. Бег на 3 км.</p>	<p>Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева А.А. Богданова Е.С. Федосова П.Н. Кочетов</p>	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
13.12.2017	<p>Тесты по выбору Прыжок в длину с разбега Прыжок в длину с места Метание снаряда 150 г; 500 г; 700 г. Бег на 3 км Поднимание туловища из положения лежа на спине</p>	<p>Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева А.А. Богданова Е.С. Федосова П.Н. Кочетов</p>	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
14.12.2017	<p>Обязательные тесты Бег на 60 м, 100 м. Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из по-</p>	<p>Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева А.А. Богданова Е.С. Федосова П.Н. Кочетов</p>	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»

	<p>ложения стоя с прямыми ногами на полу. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Рывок гири 16 кг. Бег на 1.5 км. Бег на 2 км. Бег на 3 км.</p>			
15.12.2017	<p>Тесты по выбору Прыжок в длину с разбега Прыжок в длину с места Метание снаряда 150 г; 500 г; 700 г. Бег на 3 км Поднимание туловища из положения лежа на спине</p>	<p>Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева А.А. Богданова Е.С. Федосова П.Н. Кочетов</p>	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
18.12.2017	<p>Обязательные тесты Бег на 60 м, 100 м. Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Рывок гири 16 кг. Бег на 1.5 км. Бег на 2 км. Бег на 3 км.</p>	<p>Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева А.А. Богданова Е.С. Федосова П.Н. Кочетов</p>	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
19.12.2017	<p>Тесты по выбору Прыжок в длину с разбега Прыжок в длину с места Метание снаряда 150 г; 500 г; 700 г. Бег на 3 км Поднимание туловища из положения лежа на спине</p>	<p>Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева А.А. Богданова Е.С. Федосова П.Н. Кочетов</p>	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
20.12.2017	<p>Обязательные тесты Бег на 60 м, 100 м. Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.</p>	<p>Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева А.А. Богданова Е.С. Федосова П.Н. Кочетов</p>	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»

	<p>Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Рывок гири 16 кг. Бег на 1.5 км. Бег на 2 км. Бег на 3 км.</p>			
21.12.2017	<p>Тесты по выбору Прыжок в длину с разбега Прыжок в длину с места Метание снаряда 150 г; 500 г; 700 г. Бег на 3 км Поднимание туловища из положения лежа на спине</p>	<p>Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева А.А. Богданова Е.С. Федосова П.Н. Кочетов</p>	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
22.12.2017	<p>Обязательные тесты Бег на 60 м, 100 м. Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Рывок гири 16 кг. Бег на 1.5 км. Бег на 2 км. Бег на 3 км.</p>	<p>Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева А.А. Богданова Е.С. Федосова П.Н. Кочетов</p>	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
25.12.2017	<p>Тесты по выбору Прыжок в длину с разбега Прыжок в длину с места Метание снаряда 150 г; 500 г; 700 г. Бег на 3 км Поднимание туловища из положения лежа на спине</p>	<p>Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева А.А. Богданова Е.С. Федосова П.Н. Кочетов</p>	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
26.12.2017	<p>Обязательные тесты Бег на 60 м, 100 м. Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Наклон вперед из положения стоя на гим-</p>	<p>Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева А.А. Богданова Е.С. Федосова П.Н. Кочетов</p>	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»

	настической скамье. Рывок гири 16 кг. Бег на 1.5 км. Бег на 2 км. Бег на 3 км.			
27.12.2017	Тесты по выбору Прыжок в длину с разбега Прыжок в длину с места Метание снаряда 150 г; 500 г; 700 г. Бег на 3 км Поднимание туловища из положения лежа на спине	Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева А.А. Богданова Е.С. Федосова П.Н. Кочетов	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
28.12.2017	Обязательные тесты Бег на 60 м, 100 м. Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Рывок гири 16 кг. Бег на 1.5 км. Бег на 2 км. Бег на 3 км.	Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева А.А. Богданова Е.С. Федосова П.Н. Кочетов	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
29.12.2017	Тесты по выбору Прыжок в длину с разбега Прыжок в длину с места Метание снаряда 150 г; 500 г; 700 г. Бег на 3 км Поднимание туловища из положения лежа на спине	Г.В Царевская М.А Задорожный Н.Е. Беляева А.А. Богданова Е.С. Федосова П.Н. Кочетов	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
Понедельник Среда Пятница 11:00-16:00	Тесты по выбору Стрельба	А.А Никонов	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Водник»
Суббота 10:00-14:00	Тесты по выбору Плавание	Ю.А Горшкова Е.Ю Грибакин	20 человек	МБУ ДО ДЮСШ «Приморец»