



## График тестирования на июнь 2025 года



	Дата проведения	Виды испытаний	Место проведения	Время начала проведения тестирования
1	04.06.2025	Метание спортивного снаряда 500/700г, метание мяча весом 150г, кросс на 2км/3км/5км, смешанное передвижение по пересеченной местности на 1км/2км/3км.	Лесопарковая зона Орлова роща, г. Гатчина (пересечение улиц Крупской и Рошинской, вертолетная площадка)	16.00-17.30
2	05.06.2025	Бег 10м/30м/60м/100м, бег на 1км/1,5 км/2км/3км, смешанное передвижение 1км/2км, челночный бег 3*10м, шестиминутный бег, бросок набивного мяча (1 кг), прыжок в длину с места толчком двумя ногами, поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд/1 минуту, наклон вперед из положения стоя прямыми ногами на гимнастической скамье, подтягивание из виса на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Гатчинский стадион "Спартак"	16.30-18.00
3	06.06.2025	Бег 10м/30м/60м/100м, бег на 1км/1,5 км/2км/3км, смешанное передвижение 1км/2км, челночный бег 3*10м, шестиминутный бег, бросок набивного мяча (1 кг), прыжок в длину с места толчком двумя ногами, поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд/1 минуту, наклон вперед из положения стоя прямыми ногами на гимнастической скамье, подтягивание из виса на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Гатчинский стадион "Спартак"	16.30-18.00
4	10.06.2025	Бег 10м/30м/60м/100м, бег на 1км/1,5 км/2км/3км, смешанное передвижение 1км/2км, челночный бег 3*10м, шестиминутный бег, бросок набивного мяча (1 кг), прыжок в длину с места толчком двумя ногами, поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд/1 минуту, наклон вперед из положения стоя прямыми ногами на гимнастической скамье, подтягивание из виса на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Гатчинский стадион "Спартак"	10.00-11.30
5	11.06.2025	Бросок набивного мяча (1 кг); прыжок в длину с места толчком двумя ногами; поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд/1 минуту; наклон вперед из положения стоя прямыми ногами на гимнастической скамье; подтягивание из виса на высокой перекладине/на низкой перекладине 90 см; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; метание теннисного мяча в цель 5м/6м	МБУ ГМО "ЦРФКИС "Волна" (спортивный зал)	17.15-17.45

6	24.06.2025	Бег 10м/30м/60м/100м, бег на 1км/1,5 км/2км/3км, смешанное передвижение 1км/2км, челночный бег 3*10м, шестиминутный бег, бросок набивного мяча (1 кг), прыжок в длину с места толчком двумя ногами, поднятие туловища из положения лежа на спине за 30 секунд/1 минуту, наклон вперед из положения стоя прямыми ногами на гимнастической скамье, подтягивание из виса на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Гатчинский стадион Спартак"	18.00-19.30
7	25.06.2025	Бросок набивного мяча (1 кг); прыжок в длину с места толчком двумя ногами; поднятие туловища из положения лежа на спине за 30 секунд/1 минуту; наклон вперед из положения стоя прямыми ногами на гимнастической скамье; подтягивание из виса на высокой перекладине/на низкой перекладине 90 см; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; метание теннисного мяча в цель 5м/6м	МБУ ГМО "ЦРФКИС "Волна" (спортивный зал)	17.15-17.45
8	26.06.2025	Бег 10м/30м/60м/100м, бег на 1км/1,5 км/2км/3км, смешанное передвижение 1км/2км, челночный бег 3*10м, шестиминутный бег, бросок набивного мяча (1 кг), прыжок в длину с места толчком двумя ногами, поднятие туловища из положения лежа на спине за 30 секунд/1 минуту, наклон вперед из положения стоя прямыми ногами на гимнастической скамье, подтягивание из виса на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Гатчинский стадион Спартак"	10.00-11.30