Программа тестирования  
но видам испытаний (тестов) ВФСК  
обучающихся вобразовательных организациях

1 СТУПЕНЬ  
(мальчики и девочки 2 класса)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды испытаний (тесты) | Мальчики | Девочки |
| 1. | Челночный бег 3x10 м (сек.) | + | + |
| 2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | + | + |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | + | - |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | + | + |
| 4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | + | + |
| 5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) | + | + |
| 6. | Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.) | - | - |

II СТУПЕНЬ  
(мальчики и девочки 4 классов)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды испытаний (тесты) | Мальчики | Девочки |
| 1. | Челночный бег 3x10 м (сек.) | + | + |
| 2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ' ногами (см) | + | + |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | + | - |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | + | + |
| 4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | + | + |
| 5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) | + | + |
| 6. | Бег на лыжах на 1 км (мин.,, сек.) | - | - |

III СТУПЕНЬ  
(мальчики и девочки 6 классов)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды испытаний (тесты) | Мальчики | Девочки |
| 1. | Челночный бег 3x10 м (сек.) | + | + |
| 2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | + | + |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | + | - |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | + | + |
| 4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | + | + |
| 5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) | + | + |
| 6. | Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.) | - | - |
| IV СТУПЕНЬ  (юноши и девушки 9 классов) | | | |
| № п/п | В иды испытаний (тесты) | Юноши | Девушки |
| ]. | Челночный ,бег 3x10 м (сек.) | + | + |
| 2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | + | + |
| 3, | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | + | - |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | + | + |
| 4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | + | + |
| 5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) | + | + |
| 6. | Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.) | + | + |
| 7. | Бег на лыжах на 5 км (мин., сек.) | + | + |

V СТУПЕНЬ

(юноши и девушки 10 классов, студенты 2 курса среднего профессионального образования)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | В иды испытаний (тесты) | Юноши | Девушки |
| 1. | Челночный ,бег 3x10 м (сек.) | + | + |
| 2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | + | + |
| 3, | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | + | - |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | + | + |
| 4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | + | + |
| 5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) | + | + |
| 6. | Рывок гири (кол-во раз) | + | - |
| 7. | Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.) | - | - |
| 8. | Бег на лыжах на 5 км (мин., сек.) | - | - |