

**Программа тестирования
по видам испытаний (тестов) ВФСК
обучающихся в образовательных организациях**

I ступень (2 класс)

	Виды испытаний	мужской пол	женский пол
1.	Челночный бег (с)	+	+
2.	Бег на 30 м (с)	+	+
3.	Смешанное передвижение 1 км (с учётом времени)	+	+
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	+	-
5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	+	+
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	+	+
7.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	+	+
8.	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (измерения в см)	+	+
9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	+	+
10.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	+	+
11.	Поднимание туловища из положения лежа на полу (количество раз за 1 мин)	+	+

II ступень (4 класс)

	Виды испытаний	мужской пол	женский пол
1.	Челночный бег 3x10 (с)	+	+
2.	Бег 30 м (с)	+	+
3.	Бег 60 м (с)	+	+
4.	Бег 1 км (мин, с)	+	+
5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	+	-
6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	+	+
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	+	+
8.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	+	+
9.	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (измерения в см)	+	+

10.	Прыжок в длину с разбега (см)	+	+
11.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	+	+
12.	Метание мяча весом 150 г (м, см)	+	+
13.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	+	+

III ступень (6 класс)

	Виды испытаний	мужской пол	женский пол
1.	Челночный бег 3x10 (с)	+	+
2.	Бег на 30 м (с)	+	+
3.	Бег на 60 м (с)	+	+
4.	Бег на 1,5 км (мин, с)	+	+
5.	Бег 2 км (мин, с)	+	+
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	+	-
7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	+	+
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	+	+
9.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	+	+
10.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (измерения в см)	+	+
11.	Прыжок в длину с разбега (см)	+	+
12.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	+	+
13.	Метание мяча весом 150 г (м, см)	+	+
14.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за мин)	+	+

IV ступень (9 класс)

	Виды испытаний	мужской пол	женский пол
1.	Челночный бег 3x10 (с)	+	+
2.	Бег на 30 м (с)	+	+
3.	Бег на 60 м (с)	+	+
4.	Бег 2 км (мин, с)	+	+
5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	+	-
6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	+	+

	(количество раз)		
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	+	+
8.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	+	+
9.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (измерения в см)	+	+
10.	Прыжок в длину с разбега (см)	+	+
11.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	+	+
12.	Метание мяча весом 150 г (м, см)	+	+
13.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	+	+

У ступень (10 класс, 2 курса среднего профессионального образования)

	Виды испытаний	мужской пол	женский пол
1.	Челночный бег 3x10 (с)	+	+
2.	Бег на 30 м (с)	+	+
3.	Бег 60 м (с)	+	+
4.	Бег 100 м (с)	+	+
5.	Бег 2 км (мин, с)	+	+
6.	Бег 3 км (мин, с)	+	-
7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	+	-
8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	+	+
9.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	+	-
10.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	+	+
11.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	+	+
12.	Прыжок в длину с разбега (см)	+	+
13.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	+	+
14.	Метание снаряда весом 500 г (м, см)	-	+
15.	Метание снаряда весом 700 г (м, см)	+	-