**План-график тестирования населения на март 2018 года в разрезе муниципальных образований Республики Коми.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Дата, время приема нормативов** | **Вид тестирования** |
| **МО ГО «Воркута»** | |
| Четверг 14.00-16.00  Суббота 11.00-13.00 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; подтягивание из виса на высокой перекладине;  рывок гири; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; поднимание туловища из положения лежа на спине; наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье. |
| Пятница 14.00-16.00 Суббота 14.00-15.00 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, подтягивание из виса на высокой перекладине, рывок гири, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, поднимание туловища из положения лежа на спине, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье. |
| Вторник, четверг 14.00-16.00 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;  подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; подтягивание из виса на высокой перекладине; рывок гири;  сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; поднимание туловища из положения лежа на спине; наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье. |
| Среда 14.00-16.00, воскресенье 10.00-12.00 | Бег/передвижение на лыжах |
| Суббота 11.00-13.00 | Стрельба из электронного оружия на полу или на гимнастической скамье. |
| Вторник, четверг, суббота 14.00-14.45 | Плавание |
| Понедельник, воскресенье 16.00-18.00 | Плавание |
| Понедельник, суббота 18.45- 21.00 | Плавание |
| **МО ГО «Инта»** | |
| Понедельник, Вторник   16.00 - 19.00 | Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол, дистанция 10 м. |
| Четверг   17.00 - 18.00 | Плавание |
| Суббота  12.00- 14.00 | Бег лыжах 1 км; Бег на лыжах 2 км; Бег на лыжах 3 км; Бег на лыжах 5 км. Смешанное передвижение (1 км) |
| Суббота  15.00- 17.00 | Бег на 60м ; Бег на 100м ; Бег на 1 км ; Бег на 1,5 км ; Бег на 2 км; Бег на 3 км |
| Воскресенье 15.00 - 16.00 Воскресенье 13.00 - 15.00 | Подтягивание; Наклоны; Прыжки в длину с места; Поднимание туловища из  положения лежа на спине; Сгибание разгибание рук в  упоре лежа на полу; Рывок гири 16 кг. Метание мяча весом 150г; Метание спортивного снаряда весом 500гр,700гр. |
| Каждый последний четверг месяца  11.00 - 13.00 | Плавание Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, подтягивание из виса на высокой перекладине, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, рывок гири, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, поднимание туловища из положения лежа на спине, челночный бег 3x10 м |
| Каждое воскресение месяца 11.00 - 13.00 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, подтягивание из виса на высокой перекладине, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, рывок гири, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, поднимание туловища из положения лежа на спине, челночный бег 3x10 м |
| Каждый понедельник и четверг месяца  15.00 - 17.00 | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м |
| Вторая и четвертая среда каждого месяца  16.00 - 17.00 | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10м |
| Вторая, четвертая среда каждого месяца  15.00 - 17.00 | Подтягивание из виса на высокой перекладине; подтягивание из виса лежа на низкой перекладине;  сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;  рывок гири 16 кг; наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу; наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье; прыжок в длину с места толчком двумя ногами;  прыжок в длину с разбега; поднимание туловища из положения лежа на спине; метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м; челночный бег 3x10 или бег на 30 м; стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м.  стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м. |
| Каждая суббота месяца  15.00 - 16.00 | Бег на 100 метров, бег на 3 километра, рывок гири 16 килограмм, подтягивание из виса на высокой перекладине, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи), прыжок в длину с места толчком двумя ногами, метание спортивного снаряда весом 700 грамм, бег на лыжах |
| Второй, четвертый вторник каждого месяца  17.00 - 18.00 | Подтягивание из виса на высокой перекладине; подтягивание из виса лежа на низкой перекладине;  сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;  рывок гири 16 кг; наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу; наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье; прыжок в длину с места толчком двумя ногами;  прыжок в длину с разбега; поднимание туловища из положения лежа на спине; метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м; челночный бег 3x10 или бег на 30 м; стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м.  Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 |
| Вторая, четвертая среда каждого месяца  17.00 - 18.00 | Подтягивание из виса на высокой перекладине; подтягивание из виса лежа на низкой перекладине;  сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;  рывок гири 16 кг; наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу; наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье; прыжок в длину с места толчком двумя ногами;  прыжок в длину с разбега; поднимание туловища из положения лежа на спине; метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м; челночный бег 3x10 или бег на 30 м; стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м.  стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м. |
| Вторая и четвертая суббота каждого месяца  15.00 - 17.00 | Подтягивание из виса на высокой перекладине; подтягивание из виса лежа на низкой перекладине;  сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;  рывок гири 16 кг; наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу; наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье; прыжок в длину с места толчком двумя ногами;  прыжок в длину с разбега; поднимание туловища из положения лежа на спине; метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м; челночный бег 3x10 или бег на 30 м; стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м.  стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м. |
| Вторая и четвертая пятница каждого месяца  15.00 – 17.00 | Подтягивание из виса на высокой перекладине; подтягивание из виса лежа на низкой перекладине;  сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;  рывок гири 16 кг; наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу; наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье; прыжок в длину с места толчком двумя ногами;  прыжок в длину с разбега; поднимание туловища из положения лежа на спине; метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м; челночный бег 3x10 или бег на 30 м; стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м.  стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м. |
| **МО ГО «Вуктыл»** | |
| 04.03.18, 12.00-13.00 14.03.18, 17.00-18.00 27.03.18, 11.00-12.00 | Подтягивание из виса на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, поднимание туловища из положения лежа на спине, рывок гири 16 кг |
| 28.03.18, 18.00-19.00 | Стрельба из пневматической винтовки, «электронного оружия» |
| 17.03.18, 11.00-13.00 | Бег на лыжах, передвижение на лыжах |
| 10.03.18, 14.00-15.00 | Плавание на 25м, на 50 м |
| **МО ГО «Печора»** | |
| **Региональный центр тестирования** | |
| среда, четверг  15.00 - 16.00  При необходимости другие дни недели по заявке | подтягивание из виса на высокой, на низкой перекладине, сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу, о гимнастическую скамью, наклон вперед, поднимание туловища из положения лежа на спине, рывок гири, метание теннисного мяча в цель, челночный бег, прыжок в длину с места, стрельба из электронного оружия |
| По заявке | Прыжок в длину с разбега, метание мяча, метание спортивного снаряда, бег, смешанное передвижение |
| По заявке | Бег на лыжах, передвижение на лыжах, смешанное передвижение, кросс по пересеченной местности |
| По заявке | Плавание |
| **Муниципальный центр тестирования** | |
| 10.03.18; 24.03.18  10.00 - 16.00 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье; рывок гири 16 кг; подтягивание из виса на высокой перекладине; подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, в упоре о гимнастическую скамью; поднимание туловища из положения лежа на спине. |
| 03.03.18  11.00 - 15.00 | Бег на лыжах, передвижение на лыжах |
| По предварительному согласованию | Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м: из пневматической винтовки с открытым прицелом. |
| По предварительному согласованию | Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол из «электронного оружия», дистанция 10 м. |
| По предварительному согласованию | Самозащита без оружия |
| **МО ГО «Сыктывкар»** | |
| **Региональный центр тестирования** | |
| среда (2,4 неделя) 16.30 | стрельба из пневматической винтовки, электронного оружия |
| пятница (3 неделя) 17.00 | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на высокой/низкой перекладине, поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту, метание в цель наклон вперед стоя на гимнастической скамейке, рывок гири, челночный бег |
| вторник (2,4 неделя) 15.00  (до 27.03.2018 года) | бег на лыжах, скандинавская ходьба |
| суббота (3 неделя) | бег на короткие и длинные дистанции |
| воскресенье (3 неделя) | плавание 25 и 50 м |
| вторник (1 неделя) | плавание 25 и 50 м |
| **Муниципальный центр тестирования** | |
| 01.03.18 Регистрация участников 11.30 - 11.55, начало испытаний в 12.00 | Бег на короткие и длинные дистанции |
| 02.03.18  Регистрация участников 11.30 - 11.55, начало испытаний в 12.00 | Плавание |
| 03.03.18  Регистрация участников 11.30 - 11.55, начало испытаний в 12.00 | Бег на лыжах |
| 13.03.18 Регистрация участников 11.30 - 11.55, начало испытаний в 12.00 | Стрельба из электронного оружия и пневматической винтовки |
| 15.03.18  Регистрация участников 11.30 - 11.55, начало испытаний в 12.00 | Зальные виды: подтягивание из виса на высокой перекладине; подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; сгибание - разгибание рук в упоре лежа на полу, о гимнастическую скамью, о сиденье стула; наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье или на полу; поднимание туловища из положения лежа на спине; рывок гири 16 кг; метание теннисного мяча в цель; прыжок в длину с места толчком двумя ногами; челночный бег 3х10 м. |
| 16.03.18  Регистрация участников 11.30 - 11.55, начало испытаний в 12.00 | Бег на лыжах |
| 17.03.18  Регистрация участников 11.30 - 11.55, начало испытаний в 12.00 | Плавание |
| 27.03.18  Регистрация участников 11.30 - 11.55, начало испытаний в 12.00 | Бег на лыжах |
| 29.03.18  Регистрация участников 11.30 - 11.55, начало испытаний в 12.00 | Плавание |
| 30.03.18  Регистрация участников 11.30 - 11.55, начало испытаний в 12.00 | Бег на короткие и длинные дистанции |
| 31.03.18  Регистрация участников 11.30 - 11.55, начало испытаний в 12.00 | Стрельба из электронного оружия и пневматической винтовки. |
| **Региональный центр тестирования «Динамо»** | |
| Понедельник-пятница  12.00-17.00 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; подтягивание из виса на высокой перекладине; рывок гири; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; поднимание туловища из положения лежа на спине; наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье.  Бег/передвижение на лыжах.  Стрельба из электронного оружия.  Плавание. |
| **МО ГО «Усинск»** | |
| Вторник 19.00-20.00 | Поднимание туловища из положения лёжа на спине |
| Четверг 19.00-20.00 | Бег 100 м; наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. |
| Среда 19.00-20.00 | Бег на 2 км, бег на 3 км. |
| Суббота 18.00-19.00 | Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку |
| Понедельник 15.00-16.00 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами одновременно, подтягивание из виса на высокой перекладине, рывок гири 16 кг, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине. |
| Среда 19.00-20.00 | Метание спортивного снаряда, стрельба из пневматической винтовки; поднимание туловища из положения лёжа на спине; сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу, наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, рывок гири 16 кг. |
| суббота 19.00-20.00 | Плавание 25 м, 50 м. |
| суббота 15.00-17.00 | Бег на лыжах на 1 км, 2 км, 3 км, 5 км. |
| суббота 15.00-17.00 | Бег на лыжах. |
| **МО ГО «Ухта»** | |
| Последняя пятница месяца 11.00 - 12.00 (Дополнительно по согласованию) | Челночный бег; подтягивание на перекладине; рывок гири; сгибание и разгибание рук ; наклон вперед; прыжок в длину с места; поднимание туловища из положения лежа; стрельба из пневматической винтовки; самбо. |
| Последняя пятница месяца 11.00 - 12.00 (Дополнительно по согласованию) | Подтягивание на перекладине; рывок гири; сгибание и разгибание рук; наклон вперед; поднимание туловища из положения лежа; бег на короткие дистанции; бег на средние и длинные дистанции; челночный бег; подтягивание на перекладине; прыжок в длину с места; метание спортивного снаряда. |
| Последняя суббота месяца 16.00 - 18.00 (Дополнительно по согласованию) | Подтягивание на перекладине; рывок гири; сгибание и разгибание рук; наклон вперед; прыжок в длину с места; поднимание туловища из положения лежа; стрельба из пневматической винтовки; бег на короткие дистанции; бег на средние и длинные дистанции; челночный бег; подтягивание на перекладине; метание спортивного снаряда; бег на лыжах. |
| Последняя пятница месяца 10.00 - 12.00 (Дополнительно по согласованию) | Челночный бег; подтягивание на перекладине; рывок гири; сгибание и разгибание рук; наклон вперед; поднимание туловища из положения лежа; прыжок в длину с места; стрельба из пневматической винтовки; бег на короткие дистанции; бег на средние и длинные дистанции; челночный бег; бег на лыжах; метание спортивного снаряда. |
| Первый вторник месяца 16.00 - 17.00 | Плавание |
| Третья суббота месяца 10.00 - 13.00 (Дополнительно по согласованию) | Бег на короткие дистанции; бег на средние и длинные дистанции; челночный бег; подтягивание на  перекладине; рывок гири; сгибание и разгибание рук; наклон вперед; поднимание туловища из положения лежа; прыжок в длину с места; метание спортивного снаряда; бег на лыжах; стрельба из пневматической винтовки. |
| Вторая суббота месяца 10.00 - 13.00 (Дополнительно по согласованию) | Бег на короткие дистанции; бег на средние и длинные дистанции; челночный бег; подтягивание на перекладине; рывок гири; сгибание и разгибание рук; наклон вперед; прыжок в длину с места; поднимание туловища из положения лежа; метание спортивного снаряда; бег на лыжах; стрельба из пневматической винтовки. |
| Первый вторник месяца 12.30 - 13.45 (Дополнительно по согласованию) | Челночный бег; подтягивание на  перекладине; рывок гири; сгибание и разгибание рук ; наклон вперед; прыжок в длину с места; поднимание туловища из положения лежа; плавание. |
| Первая пятница месяца 17.00 - 19.00 (Дополнительно по согласованию) | Подтягивание на перекладине; рывок гири; сгибание и разгибание рук; наклон вперед; прыжок в длину с места; поднимание туловища из положения лежа. |
| **МО** **МР «Сосногорск»** | |
| Четверг 09.00 - 10.00 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (гимнастическая скамья), прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, рывок гири 16 кг, поднимание туловища из положения лежа на спине |
| Четверг  10.00 - 11.00 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (гимнастическая скамья), прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, рывок гири 16 кг, поднимание туловища из положения лежа на спине |
| Суббота  09.00 - 10.00 | Челночный бег 3х10, бег на 2 км, бег на 3 км, бег на 100м, бег на 60 м, бег на 30 м, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (гимнастической скамье), подтягивание из виса на высокой перекладине (на низкой перекладине), прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, рывок гири 16 кг, поднимание туловища из положения лежа на спине, метание мяча в цель |
| Суббота 09.00 - 10.00 | Бег на лыжах, кросс по пересечённый местности, метание спортивного снаряда 700 г, 500 г, стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м |
| Пятница  09.00 - 10.00 | Бег 1км, 1,5 км, 2 км,, бег 3 км, бег 100 м, бег 60 м, бег 30 м, бег на лыжах, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (на гимнастической скамье), подтягивание из виса на высокой перекладине (на низкой перекладине), прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, рывок гири 16 кг, поднимание туловища из положения лежа на спине, метание мяча в цель, метание снаряда на дальность 700 г, 500 г. |
| Среда  16.00 - 17.00 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (на гимнастической скамье), прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, рывок гири 16 кг, поднимание туловища из положения лежа на спине |
| Среда 16.00 - 17.00 | Плавание |
| Среда 16.00 - 17.00 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (на низкой перекладине), челночный бег 3х10, бег 30,метание мяча в цель, метание снаряда на дальность 700 г, 500 г. |
| Суббота  11.00 - 12.00 | Бег на лыжах |
| Понедельник последней недели месяца  14.00 - 15.00 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (на гимнастической скамье),прыжок в длину с места, разгибание рук в упоре лежа на полу, рывок гири 16 кг, поднимание туловища из положения лежа на спине, челночный бег, подтягивание из виса на высокой перекладине (на низкой перекладине), метание мяча в цель, метание снаряда на дальность, бег 2 км, бег 3 км, бег 100 м, бег 30 м, бег на лыжах 2,3,5 км |
| Каждый четверг 14.00 - 16.00 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, рывок гири 16 кг, поднимание туловища из положения лежа на спине, челночный бег, подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, метание мяча в цель, метание снаряда на дальность |
| Каждая суббота 12.00 - 13.00 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, рывок гири 16 кг, поднимание туловища из положения лежа на спине, челночный бег, подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, пулевая стрельба, бег 2 км, бег 3 км, бег 100 м, бег 30 м, метание мяча в цель, метание снаряда на дальность. |
| Суббота первой и третьей недели месяца  12.00 - 14.00 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, рывок гири 16 кг, поднимание туловища из положения лежа на спине, челночный бег, подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, бег 2 км, бег 3 км, бег 100 м, бег 30 м |
| Каждый понедельник, вторник, среда  14.30 - 16.00 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, рывок гири 16 кг, поднимание туловища из положения лежа на спине, челночный бег, подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине пулевая стрельба, бег 2 км, бег 3 км, бег 100 м, бег 30 м |
| Каждый четверг  14.00 - 15.00 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, рывок гири 16 кг, поднимание туловища из положения лежа на спине, челночный бег, подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, пулевая стрельба, бег 2 км, бег 3 км, бег 100 м, бег 30 м, метание мяча в цель, метание снаряда на дальность. |
| Каждая среда  15.00 - 16.30 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, рывок гири 16 кг, поднимание туловища из положения лежа на спине, челночный бег, подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, бег 2 км, бег 3 км, бег 100 м, бег 30 м, метание мяча в цель, метание снаряда на дальность. |
| Каждая среда 16.00 - 17.00 и каждая суббота 11.00 -12.00 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, рывок гири 16 кг, поднимание туловища из положения лежа на спине, подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, пулевая стрельба, челночный бег, бег 2 км, бег 3 км, бег 100 м, бег 30 м, метание мяча в цель, метание снаряда на дальность. |
| **МО** **МР «Ижемский»** | |
| Понедельник-пятница 14.00-16.00  Вторник  11.00-13.00 | Бег на длинные и короткие дистанции, метание спортивного снаряда, подтягивание на высокой и низкой перекладинах, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Наклон вперед, прыжок в длину, поднимание туловища из положения лежа на спине, стрельба, из винтовки, бег на лыжах. |
| **МО** **МР «Княжпогостский»** | |
| Третий четверг каждого месяца 16.00 - 19.00 | Плавание |
| Вторая пятница каждого месяца 16.00 - 19.00 | Бег; смешанное передвижение; скандинавская ходьба |
| Вторая пятница каждого месяца - 16.00 - 19.00 | Прыжки в длину с места; подтягивание на высокой и низкой перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; поднимание туловища из положения лежа; тестирование на гибкость |
| Вторая и четвертая суббота 12.00 - 15.00 | Бег на лыжах |
| Вторая пятница каждого месяца 16.00 - 19.00 | Стрельба из пневматической винтовки |
| Последнее воскресенье каждого месяца 10.00 - 16.00 | Челночный бег; бег на коротко дистанции; рывок гири, метание мяча и спортивного снаряда; метание теннисного мяча в цель |
| **МО** **МР «Койгородский»** | |
| 25.03.2018 11.00 | Бег на лыжах |
| 25.03.2018 10.00 | Стрельба из пневматической винтовки |
| 25.03.2018 10.00 | Зальные виды |
| **МО** **МР «Корткеросский»** | |
| Еженедельно (воскресенье) 16.00 – 17.00, при наличии заявок на выполнение нормативов ГТО | наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами; подтягивание в висе на высокой перекладине; подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; поднимание туловища из положения лежа на спине; прыжок в длину с места; рывок гири 8, 16 кг.; челночный бег |
| Еженедельно (воскресенье) 11.00 – 14.00, при наличии заявок на выполнение нормативов ГТО | бег на лыжах 1, 2, 3, 5 км. |
| Еженедельно (суббота) 15.00 – 17.00, при наличии заявок на выполнение нормативов ГТО | наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами; подтягивание в висе на высокой перекладине; подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; поднимание туловища из положения лежа на спине; прыжок в длину с места; рывок гири 8, 16 кг.; челночный бег. |
| Еженедельно (суббота) 15.00 – 17.00, при наличии заявок на выполнение нормативов ГТО | бег на лыжах 1, 2, 3, 5 км. |
| Еженедельно (суббота) 15.00 – 17.00, при наличии заявок на выполнение нормативов ГТО | Стрельба из пневматической винтовки |
| **МО** **МР «Прилузский»** | |
| Каждый вторник, каждая суббота | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине, рывок гири 16 кг, челночный бег; метание теннисного мяча, стрельба из пневматической винтовки |
| Суббота | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине, рывок гири 16 кг, челночный бег; метание теннисного мяча, стрельба из пневматической винтовки. |
| Суббота | Бег на лыжах, скандинавская ходьба. |
| **МО** **МР «Сыктывдинский»** | |
| По мере накопления групп для выполнения норм комплекса ГТО | Бег на лыжах |
| По мере накопления групп для выполнения норм комплекса ГТО | Все виды испытаний, которые соответствуют каждой ступени, бега на лыжах и плавания |
| 28.03.2018 | все виды испытаний, которые соответствуют каждой ступени, кроме плавания. |
| **МО** **МР «Сысольский»** | |
| Пятница-18.30-20.00 (по предварительным заявкам) Воскресенье - 12.00-13.30 (по предварительным заявкам) | зальные виды; стрельба из электронного оружия; бег на лыжах; челночный бег; легкая атлетика. |
| **МО** **МР «Троицко-Печорский»** | |
| Вторник, четверг  15.00 - 17.00 | Зальные виды, стрельба, бег на лыжах, бег |
| Понедельник, среда, пятница 15.00 - 17.00 | Зальные виды, стрельба, бег на лыжах, бег |
| Пятница 16.00-17.00 | Бег |
| Суббота 16.00-17.00 | Бег |
| Воскресенье 14.00 - 15.00 | Бег на лыжах |
| **МО** **МР «Удорский»** | |
| 1, 3 суббота месяца – тренировочные занятия 2, 4 суббота месяца тестирование населения 14.00-16.00 | Стрельба из пневматической винтовки |
| 1 и 3 среда месяца 17.00-19.00 (по согласованию) | Бег / передвижение на лыжах, зальные виды |
| 1 суббота месяца  14.00-16.00 | Бег / передвижение на лыжах, зальные виды |
| 2 суббота месяца  15.00-17.00  (по согласованию) | Зальные виды |
| **МО** **МР «Усть-Вымский»** | |
| Суббота 10.00-12.00 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье; подтягивание из виса на высокой перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (сиденье стула);рывок гири.  Бег на лыжах на 1, 2, 3, 5 км; смешанное передвижение на 1; 1,5; 2; 3; 4 км; скандинавская ходьба 2, 3, 4 км; бег 1; 1,5; 2; 3 км; челночный бег 3х10 м; бег 30, 60, 100 м; прыжок в длину с места толчком двумя ногами; прыжок в длину с разбега; метание мяча и спортивного снаряда. |
| Пятница 13.00-16.00 | Смешанное передвижение на 1; 1,5; 2; 3; 4 км; скандинавская ходьба 2, 3, 4 км; бег 1; 1,5; 2; 3 км; челночный бег 3х10 м; бег 30, 60, 100 м; прыжок в длину с места толчком двумя ногами; прыжок в длину с разбега; метание мяча и спортивного снаряда; наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье; подтягивание из виса на высокой перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (сиденье стула); рывок гири. |
| пятница 14.00 – 16.00 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье; подтягивание из виса на высокой перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (сиденье стула); рывок гири. |
| Еженедельно по пятницам с 14.00-16.00 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье; подтягивание из виса на высокой перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (сиденье стула); рывок гири.  Бег на лыжах на 1, 2, 3, 5 км  Стрельба из пневматической винтовки. |
| **МО** **МР «Усть-Куломский»** | |
| 10.00-16.00 по предварительной записи | Бег на лыжах, бег на все дистанции, челночный бег, подтягивание из виса на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, прыжок в длину с разбега, прыжок в длину с места, метание теннисного мяча, метание мяча весом 150 г, поднимание туловища из положения лежа на спине, рывок гири 16 кг, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, метание спортивного снаряда весом 700 г, 500 г. |
| **МО** **МР «Усть-Цилемский»** | |
| для обучающихся Вторник - Пятница  15.00-18.00  для муниципальных служащих, работников муниципальных организаций и учреждений Вторник – Пятница  19.00-21.00  Воскресение 14.00-17.00 | Бег на 30 м (60 м, 100м); бег на 1 км (2 км, 3 км); подтягивание; наклон вперед из положения стоя (так же на гимнастической скамье); поднимание туловища из положения лежа на спине; прыжок в длину; бег на лыжах; стрельба из пневматической винтовки (из электронного оружия); метание спортивного снаряда; |