



3.	19.01.2024 г.	IV-XV	13.00-16.00	Стрельба из пневматической винтовки с открытым прицелом из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол, дистанция - 10 м (очки)	МАУ КСК с. Тербуны, ул. Мичурина, д. 26 б (тир)
4.	24.01.2024 г.	II-XV	10.00-12.00	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз) Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)- мальчики	МАУ КСК с. Тербуны, ул. Мичурина, д.26 б (тренажёрный зал)
		VI - XV	13.00-16.00	Рывок гири весом 16 кг	

5.	29.01.2024 г.	I	11.00-15.00	Плавание (м)	МАУ КСК с. Тербуны, ул. Мичурина, д.26 б (бассейн)
		II, XVI-XVIII		Плавание на 25 м (мин,с)	
		III-XV		Плавание на 50 м (мин,с)	
6.	02.02.2024 г.	I-VII	10.00-13.00	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 30 с, 1 мин) Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	МАУ КСК с. Тербуны, ул. Мичурина, д.26 б (тренажёрный зал)
		VI-XV		Рывок гири весом 16 кг	

		XVI-XVII	15.00	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа о гимнастическую скамью (количество раз)	МАУ КСК с. Тербуны, ул. Мичурина, д.26 б (тренажёрный зал)
		XVIII		Сгибание и разгибание рук в упоре сиденье стула (количество раз)	
7.	08.02.2024 г.	I-XVIII	10.00-12.00	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	МАУ КСК с. Тербуны, ул. Мичурина, д.26 б (тренажёрный зал)
		I-XI		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	
		I	14.00-16.00	Ходьба на лыжах (м)	МБУ ДО «Тербунская ДЮСШ», ул. Мичурина, д.26 в (стадион) МАУ КСК с. Тербуны, ул. Мичурина, д.26 б(парк)
		II-III		Бег на лыжах на 1 км (мин,с)	
		IV-XV		Бег на лыжах 2 км, 3 км, 5 км (мин,с)	

8.	13.02.2024 г.	I  I-V  I – XI	13.00- 16.00	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см)  Челночный бег 3x10 мин, с  Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	МАУ КСК с. Тербуны, ул. Мичурина, д.26 б (спортзал)
9.	21.02.2024 г.	II-XV  I-XVIII  I-XV	11.00- 12.00	Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (количество раз) Подтягивание из вися на высокой перекладине (количество раз)-мальчики Поднимание туловища из положения лёжа на спине кол-во раз за 30 с, 1 мин Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	МАУ КСК с. Тербуны, ул. Мичурина, д.26 б (тренажёрный зал)
10.	29.02.2024 г.	I  II, XVI- XVIII  III-XV	13.00- 16.00	Плавание (м)  Плавание на 25 м (мин,с)  Плавание на 50 м (мин,с)	МАУ КСК с. Тербуны, ул. Мичурина, д.26 б (бассейн)

11.	06.03.2024 г	VI-XV  VI - XV	10.00-12.00  13.00-16.00	Стрельба из пневматической винтовки с открытым прицелом из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол, дистанция - 10 м (очки)  Рывок гири весом 16 кг	МАУ КСК с. Тербуны, ул. Мичурина, д.26 б (тир)  МАУ КСК с. Тербуны, ул. Мичурина, д.26 б (тренажёрный зал)
12.	12.03.2024 г	I-XVIII	10.00-12.00	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)  Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)-мальчики  Поднимание туловища из положения лёжа на спине кол-во раз за 30 с, 1 мин  Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, о гимнастическую скамью, о сиденье стула (количество раз)  Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	МАУ КСК с. Тербуны, ул. Мичурина, д.26 б (тренажёрный зал)
13.	15.03.2024 г	I  II, XVI-XVIII		Плавание (м)  Плавание на 25 м (мин,с)	МАУ КСК с. Тербуны, ул. Мичурина, д.26 б (бассейн)

		III-XV	10.00-14.00	Плавание на 50 м (мин,с)	
14.	19.03.2024 г	I-XIII	11.00	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 30 с, 1 мин) Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз) Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.	МАУ КСК с. Тербуны, ул. Мичурина, д.26 б (спортивный зал)
		I-XVIII		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	
		VI - XV	15.00	Рывок гири весом 16 кг	МАУ КСК с. Тербуны, ул. Мичурина, д.26 б (тренажёрный зал)
15.	21.03.2024 г	IV-XII	11.00-12.00	Стрельба из пневматической винтовки с открытым прицелом из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол, дистанция - 10 м (очки)	МАУ КСК с. Тербуны, ул. Мичурина, д.26 б (тир)
		I	14.00-16.00	Плавание (м)	МАУ КСК с. Тербуны, ул. Мичурина, д.26 б (бассейн)
		II, XVI-XVIII		Плавание на 25 м (мин, с)	

