

УТВЕРЖДАЮ:  
Руководитель  
центра тестирования  
В.В. Краснолобов

06 июня 2026г.

УТВЕРЖДАЮ :  
Руководитель  
центра тестирования  
О.В. Фрай



ПЛАН МАУ ДО «СШОР «КВАНТ»  
МАУ ДО «СШЕ «ДЕРЖАВА»

по выполнению испытаний (тестов) и нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО\* и физкультурно-спортивных мероприятий.  
Июль 2026 г.

№ п/п	Вид испытания (тест)	Место тестирования	Дата тестирования	Время начала приёма тестов	Степень тестируемых (возрастная группа)	Примечание
1	Сгибание и разгибание рук Подтягивание Низкая перекладина Подтягивание высокая перекладина Наклон вперед	Комарова 8	03.07.2026г.	15.00-17.00	I –XVIII ступени.	По предварительной заявке.
2	Легкая атлетика	Стадион ТРУД	15.07.2026г.	14.00-16.00	I-XI ступени	( при наличии удовлетворительных погодных условий)и по предварительной заявке.
3	Кросс по пересечённой местности	Лыже роллерная трасса	22.07.2026г.	14.00-16.00	I –XI ступени	по предварительной заявке.
4	Метание мяча весом 150 гр. и гранаты 500,700гр	Лыже роллерная трасса	08.07.2026г.	14.00-16.00	I –XI ступени	по предварительной заявке.
5	Плавание	Городской бассейн Ленина 91	14.07.2026г.	14.30-15.15	I-XVIII ступени	По предварительной заявке

\*при условии подачи предварительных заявок участников Комплекса ГТО на конкретную дату  
Заявки на участие в выполнении нормативов Комплекса ГТО направлять на эл. почту [gtoobninsk@mail.ru](mailto:gtoobninsk@mail.ru) тел. 8 484 58-40-250 или эл. почта [derjava\\_sport@mail.ru](mailto:derjava_sport@mail.ru) тел. 8 484 39 70202

Главный судья центра тестирования МАУ «СШОР «КВАНТ» \_\_\_\_\_ (Петров А.А.)

Главный судья центра тестирования МАУ «СШЕ «ДЕРЖАВА» \_\_\_\_\_ (Жердева М.А.)