



ПЛАН МАУ «СПОР «КВАНТ»
по выполнению испытаний (тестов) и нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного
комплекса ГТО* и физкультурно-спортивных мероприятий.
Декабрь 2024 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	04.12.2024 г. 20.12.2024 г.	15.00-17.00	I –XI ступени.	По предварительной заявке.
2	Стрельба из пневматической винтовки	Тир СПОР «КВАНТ» Горького 62	05.12.2024 г. 10.12.2024 г.	14.00-16.00	III –IX ступени.	По предварительной заявке.
3	Легкая атлетика	Стадион ТРУД Спортивн зал СОШ№ 16	03.12.2024 г. 09.12.2024 г.	15.00-17.00	I –XI ступени	(при наличии удовлетворительных погодных условий)и по предварительной заявке.
4	Кросс по пересечённой местности или лыжи	МБОУ СОШ№7 стадион или спортзал, лыжероллерная трасса	02.12.2024 г. 16.12.2024 г.	15.00 -16.00	I –XI ступени	(при наличии удовлетворительных погодных условий)и по предварительной заявке.
5	Метание мяча весом 150 гр.;	МБОУ СОШ№7 стадион	06.12.2024г.	15.00 -16.00	I –XI ступени	(при наличии удовлетворительных погодных условий по предварительной заявке.
6	Плавание	Городской бассейн Ленина д.91	12.12.2024г. 19.12.2024г.	15.00-15.45	I –XI ступени	По предварительной заявке.
7	Прием нормативов ВФСК ГТО у учащихся	МБОУ «Держава»	11.12.2024г.	15.30-17.00	I -IV ступени	
8	Прием нормативов ВФСК ГТО у студентов	Медицинский техникум	17.12.2024г. 18.12.2024г.	15.30-17.00	I -IV ступени	

*при условии подачи предварительных заявок участников Комплекса ГТО на конкретную дату