



В.В. Краснолобов

18 сентябрь 2024 г.

**ПЛАН МАУ «СПОР «КВАНТ»**  
**по выполнению испытаний (тестов) и нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО\* и**  
**физкультурно-спортивных мероприятий.**  
**Октябрь 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	03.10.2024 г. 15.10.2024 г.	15.00-17.00	I–XVIII ступени.	По предварительной заявке.
2	Стрельба из пневматической винтовки	Тир СПОР «КВАНТ» Горького 62	04.10.2024 г. 22.10.2024 г.	14.00-16.00	III –IX ступени.	по предварительной заявке
3	Легкая атлетика	Стадион ТРУД	07.10.2024 г. 11.10.2024 г.	14.00-16.00	I-XVIII ступени	(при наличии удовлетворительных погодных условий)и по предварительной заявке.
4	Кросс по пересечённой местности	МБОУ СОШ№7 стадион	09.10.2024г. 23.10.2024г.	14.00-16.00	I –XVIII ступени	по предварительной заявке.
5	Метание мяча весом 150 гр. и гранаты 500гр.,700гр	МБОУ СОШ №7	10.10.2024г.	14.00-16.00	I –XI ступени	по предварительной заявке.
6	Плавание	Городской бассейн Ленина 91	17.10.2024 г. 24.10.2024 г.	15.00-15.45	I-XVIII ступени	по предварительной заявке
7	Принятие нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО	«Акробатический рокиролл»	02.10.2024 г.	15.00-16.00	I-XVII ступень	
8	Принятие нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО	СОШ №4	16.10.2024г.	14.00-16.00	I-XVII ступень	
9.	Принятие	СОШ №13		14.00-16.00	I-XVII	

	нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса ГТО		21.10.2024г		ступень	
10	Принятие нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса ГТО	Д/сады «ГТОшка в детском саду»  СШОР «ОЛИМП»	25.10.2024 г.	10.00-12.00	I ступень	

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

Заявки на участие в выполнении нормативов Комплекса ГТО направлять на эл. почту **gto@kvant-obninsk.ru**

Главный судья центра тестирования



(Петров А.А.)

УТВЕРЖДАЮ:  
Руководитель  
центра тестирования



В.Б. Краснолобов

07 октября 2024 г.

**ПЛАН МАУ «СШОР «КВАНТ»  
по выполнению испытаний (тестов) и нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного  
комплекса ГТО\* и физкультурно-спортивных мероприятий.  
Ноябрь 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	01.11.2024 г. 18.11.2024 г.	15.00-17.00	I –XVIII ступени.	По предварительной заявке
2	Стрельба из пневматической винтовки	Тир СШОР «КВАНТ» Горького 62	14.11.2024 г. 26.11.2024 г.	14.00-16.00	III –IX ступени.	По предварительной заявке
3	Легкая атлетика	Стадион ТРУД	06.11.2024 г. 11.11.2024 г.	15.00-17.00	I - XVIII ступени	( при наличии удовлетворительных погодных условий)
4	Кросс по пересечённой местности	МБОУ СОШ№7 стадион	07.11.2024 г. 12.11.2024 г.	15.00 -16.00	I - XVIII ступени	( при наличии удовлетворительных погодных условий)
5	Метание мяча весом 150 гр.; гранаты весом 500 гр , 700 гр.	МБОУ СОШ № 7	08.11.2024г.	15.00-17.00	II-XI ступени	( при наличии удовлетворительных погодных условий)
6	Плавание	Городской бассейн Ленина д.91	05.11.2024г. 21.11.2024г.	15.00-15.45	I – XVIII ступени	По предварительной заявке
7	Принятие нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО	«Колледж»	13.11.2024г.	14.00-16.00	I-XVII ступень	

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

Заявки на участие в выполнении нормативов Комплекса ГТО направлять на почту [gto@kvant-obninsk.ru](mailto:gto@kvant-obninsk.ru)

Главный судья центра тестирования

(Петров А.А.)