

УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель  
центра тестирования  
В.В. Краснослободов  
15 августа 2025 г.



**ПЛАН МАУ ДО «СШОР «КВАНТ»**  
по выполнению испытаний (тестов) и нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО\* и  
физкультурно-спортивных мероприятий.  
сентябрь 2025 г.

| № п/п | Вид испытания<br>(тест)                                                                                                          | Место<br>тестирования              | Дата<br>тестировани<br>я       | Время<br>начала<br>приёма<br>тестов | Степень<br>тестируемы<br>х<br>(возрастная<br>группа) | Примечание                                                                                |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | Сгибание и<br>разгибание рук<br>Подтягивание<br>Низкая<br>перекладина<br>Подтягивание<br>высокая<br>перекладина<br>Наклон вперед | Комарова 8                         | 08.09.2025 г.<br>22.09.2025 г. | 15.00-17.00                         | I –XVIII<br>ступени.                                 | По предварительной<br>заявке.                                                             |
| 2     | Стрельба из<br>пневматической<br>винтовки                                                                                        | Тир СШОР<br>«КВАНТ»<br>Горького 62 | 02.09.2025 г.<br>16.09.2025 г. | 14.00-16.00                         | III –IX<br>ступени.                                  | по предварительной<br>заявке                                                              |
| 3     | Легкая атлетика                                                                                                                  | Стадион ТРУД                       | 09.09.2025 г.<br>17.09.2025 г. | 14.00-16.00                         | I-XVIII<br>ступени                                   | (при наличии<br>удовлетворительных<br>погодных условий)и<br>по предварительной<br>заявке. |
| 4     | Кросс по<br>пересечённой<br>местности                                                                                            | Лыже<br>роллерная<br>трасса        | 05.09.2025г.<br>19.09.2025г.   | 14.00-16.00                         | I –XVIII<br>ступени                                  | по предварительной<br>заявке.                                                             |
| 5     | Метание мяча<br>весом 150 гр. и<br>гранаты<br>500гр., 700гр                                                                      | Лыже<br>роллерная<br>трасса        | 04.09.2025г.                   | 14.00-16.00                         | I –XI ступени                                        | по предварительной<br>заявке.                                                             |
| 6     | Плавание                                                                                                                         | Городской<br>бассейн<br>Ленина 91  | 09.09.2025 г.<br>23.09.2025 г. | 16.00-16.45                         | I-XVIII<br>ступени                                   | по предварительной<br>заявке                                                              |
| 7     | Принятие<br>нормативов<br>Всероссийского<br>физкультурно-<br>спортивного<br>комплекса ГТО                                        | СОШ №16                            | 18.09.2025 г.                  | 10.00                               | I-XVII ступень                                       |                                                                                           |
| 8     | Принятие<br>нормативов<br>Всероссийского<br>физкультурно-<br>спортивного<br>комплекса ГТО                                        | Гимназия                           | 25.09.2025г.                   | 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 эл. почту [gto@kvant-obninsk.ru](mailto:gto@kvant-obninsk.ru)

Главный судья центра тестирования  (Петров А.А.)