



ПЛАН МАУ «СШОР «КВАНТ»
по выполнению испытаний (тестов) и нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного
комплекса ГТО* и физкультурно-спортивных мероприятий.
Ноябрь 2025 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	05.11.2025 г. 19.11.2025 г.	15.00-17.00	I – XVIII ступени.	По предваритель ной заявке
2	Стрельба из пневматической винтовки	Тир СШОР «КВАНТ» Горького 62	06.11.2025 г. 20.11.2025 г.	14.00-16.00	III – IX ступени.	По предваритель ной заявке
3	Легкая атлетика	Стадион ТРУД	07.11.2025 г. 11.11.2025 г.	15.00-17.00	I - XVIII ступени	(при наличии удовлетворите льных погодных условий)
4	Кросс по пересечённой местности	Лыже роллерная трасса	12.11.2025 г. 17.11.2025 г.	15.00 -16.00	I - XVIII ступени	(при наличии удовлетворите льных погодных условий)
5	Метание мяча весом 150 гр.; гранаты весом 500 гр , 700 гр.	Лыже роллерная трасса	10.11.2025г.	15.00-17.00	II-XI ступени	(при наличии удовлетворите льных погодных условий)
6	Плавание	Городской бассейн Ленина д.91	13.11.2025г. 18.11.2025г.	15.00-15.45	I – XVIII ступени	По предваритель ной заявке
7	Принятие нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса ГТО	МБОУ СОШ №17	14.11.2025	12.00-14.00	I – VII ступени	По предваритель ной заявке
8	Принятие нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса ГТО	МБОУ « Держава»	25.11.2025	12.00-14.00	I – VII ступени	По предваритель ной заявке
9	Принятие нормативов Всероссийского физкультурно-	МБОУ СОШ №7	27.11.2025	12.00-14.00	I – VII ступени	По предваритель ной заявке

	спортивного комплекса ГТО					
10	Принятие нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО	Д с «Ладушка»	21.11.2025г.	09.00-13.00	I ступень	По предварительной заявке

***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**

Главный судья центра тестирования

 (Петров А.А.)