

**УТВЕРЖДАЮ:**  
 Начальник управления  
 физической культуры и спорта  
 Р.Е. Домахин

**УТВЕРЖДАЮ:**  
 Начальник управления  
 образования и мол. политики  
 С.В. Казимирова

**СОГЛАСОВАНО:**  
 Директор  
 МАУ «ФОК «Кварц» им. В.С. Щукина  
 М.А. Терешков

**План мероприятий на 2023 год по выполнению испытаний (тестов) нормативов ВФСК «ГТО»  
 среди образовательных учреждений  
 (Муниципальный центр тестирования МАУ ФОК «Кварц»)**

**ЯНВАРЬ 2023**

1	24 января вторник	<b>ОФП</b> Челночный бег 3*10 м., Подтягивание/отжимание; Наклон вперед на гимнастической скамье; Поднимание туловища; Прыжок в длину с места	МАУ ФОК «Кварц»	Начало испытаний: 13.30	1 ступень
2	25 января среда	<b>ОФП</b> Челночный бег 3*10 м., Подтягивание/отжимание; Наклон вперед на гимнастической скамье; Поднимание туловища; Прыжок в длину с места	МАУ ФОК «Кварц»	Начало испытаний: 13.30	2-3 ступень

**ФЕВРАЛЬ 2023**

**ВАЖНО! Испытание «Бег на лыжах» будет проходить только по предварительной заявке. В случае отсутствия заявок, тестирование проводиться не будет.**

1	2 февраля* четверг	<b>Бег на лыжах 1,2 и 3 км.</b>	МАУ ФОК «Кварц» Лесной массив «Моховые горы»	Начало испытаний: 13.30	1-3 ступень
		<b>Зимний фестиваль ВФСК ГТО 1 часть</b>			1-5 ступень
2	28 февраля вторник	<b>Зимний фестиваль ВФСК ГТО 2 часть</b>	МАУ ФОК «Красная горка»	Начало испытаний: 13.30	1-5 ступень

**\* Дата испытания может изменяться, в связи с погодными условиями.**

### МАРТ 2023

1	1 марта** среда	<b>ОФП</b> Челночный бег 3*10 м., Подтягивание/отжимание; Наклон вперед на гимнастической скамье; Поднимание туловища; Прыжок с места	МАУ ФОК «Кварц»	Начало испытаний: 13.30	1-3 ступень
2	16 марта среда	<u>Плавание 25 и 50 м.</u>	МАУ ФОК «Кварц»	Начало испытаний: 14.00 (малый бассейн)	1-2 ступень
				Начало испытаний: 14.00 (большой бассейн)	3 ступень
3	21 марта** вторник	<u>Бег на лыжах 1,2 и 3 км.</u>	МАУ ФОК «Кварц» Лесной массив «Моховые горы»	Начало испытаний: 13.30	1-3 ступень
4	22 марта среда	<u>Стрельба из электронного оружия</u>	МАУ ФОК «Кварц»	13.30	3 ступень

**\*\* Испытание будет проходить только для тех детей, которые первый раз выполнили норматив на результат «без знака»/ не смогли присутствовать на испытании по уважительной причине и строго по предварительной заявке.**

### АПРЕЛЬ 2022

1	19 апреля** среда	<u>Плавание 25 и 50 м.</u>	МАУ ФОК «Кварц»	Начало испытаний: 14.00 (малый бассейн)	1-2 ступень
				Начало испытаний: 14.00 (большой бассейн)	3 ступень

**\*\* Испытание будет проходить только для тех детей, которые первый раз выполнили норматив на результат «без знака»/ не смогли присутствовать на испытании по уважительной причине и строго по предварительной заявке.**

### МАЙ 2022

1	16 мая вторник	<b>Легкая атлетика</b> Бег 30/60 м. Бег 1/1.5/2 км. Метание мяча	Стадион МАУ ФОК «Кварц»	Начало испытаний: 13.30	1-3 ступень
2	18 мая четверг	<b>Летний фестиваль</b> <u>ВФСК ГТО</u>	Стадион «Спартак»	Начало испытаний: 13.30	1-5 ступень

**\*\* Испытание будет проходить только для тех детей, которые первый раз выполнили норматив на результат «без знака»/ не смогли присутствовать на испытании по уважительной причине и строго по предварительной заявке.**

### **ИЮНЬ 2022**

1	19 июня** понедельник	<b>Легкая атлетика</b> Бег 30/60 м. Бег 1/1.5/2 км. Метание мяча	Стадион МАУ ФОК «Кварц»	Начало испытаний: 10.00	1-3 ступень
2	21 июня** среда	<b>Стрельба из электронного оружия</b>	МАУ ФОК «Кварц»	Начало испытаний: 10.00	3 ступень

**\*\* Испытание будет проходить только для тех детей, которые первый раз выполнили норматив на результат «без знака»/ не смогли присутствовать на испытании по уважительной причине и строго по предварительной заявке.**

### **СЕНТЯБРЬ 2023**

1	12 сентября вторник	<b>Легкая атлетика</b> Бег 30/60/ 100 м; Бег 2/3 км; Метание мяча/ гранаты.	Стадион МАУ ФОК «Кварц»	Начало испытаний: 13.30	4-5 ступень
2	19 сентября* вторник	<b>Легкая атлетика</b> Бег 30/60/ 100 м; Бег 2/3 км; Метание мяча/ гранаты.	Стадион МАУ ФОК «Кварц»	Начало испытаний: 13.30	4-5 ступень

**\* Испытание будет проходить только для тех детей, которые не смогли присутствовать 12 сентября по уважительной причине и строго по предварительной заявке.**

**В случае отсутствия заявок, тестирование проводиться не будет.**

### **ОКТАБРЬ 2023**

1	3 октября вторник	<b>ОФП</b> Челночный бег 3*10 м., Подтягивание/отжимание; Наклон вперед на гимнастической скамье; Поднимание туловища; Прыжок с места	МАУ ФОК «Кварц»	Начало испытаний: 13.30	4-5 ступень
---	----------------------	--	--------------------	----------------------------	----------------

2	10 октября вторник	<u>Стрельба из электронного оружия</u>	МАУ ФОК «Кварц»	начало испытаний: 13.30	4-5 ступень
3	19 октября* четверг	<u>ОФП</u> Челночный бег 3*10 м., Подтягивание/отжимание; Наклон вперед на гимнастической скамье; Поднимание туловища; Прыжок с места	МАУ ФОК «Кварц»	Начало испытаний: 13.30	4-5 ступень
4	18 октября** пятница	<u>Легкая атлетика</u> Бег 30/60/ 100 м; Бег 2/3 км; Метание мяча/ гранаты.	Стадион МАУ ФОК «Кварц»	Начало испытаний: 13.30	4-5 ступень

\* Испытание будет проходить только для тех детей, которые не смогли присутствовать 3 октября по уважительной причине и строго по предварительной заявке.

\*\* Испытание будет проходить только для тех детей, которые первый раз выполнили норматив на результат «без знака»/ не смогли присутствовать на испытании по уважительной причине и строго по предварительной заявке.

### НОЯБРЬ 2023

1	7 ноября* вторник	<u>Стрельба из электронного оружия</u>	МАУ ФОК «Кварц»	Начало испытаний: 13.30	4-5 ступень
2	8 ноября среда	<u>Плавание 50 м.</u>	МАУ ФОК «Кварц»	Начало испытаний: 14.00	4-5 ступень
3	22 ноября** среда	<u>ОФП</u> Челночный бег 3*10 м., Подтягивание/отжимание; Наклон вперед на гимнастической скамье; Поднимание туловища; Прыжок с места	МАУ ФОК «Кварц»	Начало испытаний: 13.30	4-5 ступень
4	30 ноября** четверг	<u>Стрельба из электронного оружия</u>	МАУ ФОК «Кварц»	Начало испытаний: 13.30	4-5 ступень

\* Испытание будет проходить только для тех детей, которые не смогли присутствовать 10 октября по уважительной причине и строго по предварительной заявке.

*\*\* Испытание будет проходить только для тех детей, которые первый раз выполнили норматив на результат «без знака»/ не смогли присутствовать на испытании по уважительной причине и строго по предварительной заявке.*

**ДЕКАБРЬ 2023**

***ВАЖНО! Испытание «Бег на лыжах» будет проходить только по предварительной заявке. В случае отсутствия заявок, тестирование проводиться не будет.***

1	19 декабря вторник	<u>Бег на лыжах 2,3 и 5 км.</u>	МАУ ФОК «Кварц» Лесной массив «Моховые горы»	Начало испытаний: 13.30	4-5 ступень
2	27 декабря** среда	<u>Плавание 50 м.</u>	МАУ ФОК «Кварц»	Начало испытаний: 14.00	4-5 ступень

***\*\* Испытание будет проходить только для тех детей, которые первый раз выполнили норматив на результат «без знака»/ не смогли присутствовать на испытании по уважительной причине и строго по предварительной заявке.***