



**УТВЕРЖДАЮ:**

И.о. начальника управления  
физической культуры и спорта

Р.Е. Домахин



**СОГЛАСОВАНО:**

Директор  
МАУ СПС «Спартак»

А.А. Белов



**СОГЛАСОВАНО:**

Директор  
МАУ «ФОК «Кварц» им. В.С. Щукина

М.А. Горшков

**План мероприятий на 2022 год по выполнению испытаний (тестов) нормативов ВФСК «ГТО»  
среди взрослого населения  
(Муниципальный центр тестирования МАУ ФОК «Кварц»)**

**ВАЖНО! Все испытания проводятся строго по предварительной заявке..**

**ЯНВАРЬ 2022**

1	17 января понедельник	<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: 13.00	6-11 ступень
2	22 января суббота	<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: 12.00	6-11 ступень

**ФЕВРАЛЬ 2022**

1	3 февраля* четверг	<b>Бег на лыжах 1,2, 3 и 5 км.</b>	МАУ ФОК «Кварц» Лесной массив «Моховые горы»	Начало испытаний: 13.30	6-11 ступень
2	27 февраля* воскресенье	<b>Бег на лыжах 1,2, 3 и 5 км.</b>	МАУ ФОК «Кварц» Лесной массив «Моховые горы»	Начало испытаний: 12.00	6-11 ступень

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



**МАРТ 2022**

1	21 марта понедельник	<u>Плавание 25 и 50 м.</u>	МАУ ФОК «Кварц»	Начало испытаний: 13.00	6-11 ступень
2	26 марта суббота	<u>Плавание 25 и 50 м.</u>	МАУ ФОК «Кварц»	Начало испытаний: 12.00	6-11 ступень

**АПРЕЛЬ 2022**

1	11 апреля понедельник	<u>Стрельба из электронного оружия</u>	МАУ ФОК «Кварц»	Начало испытаний: 13.00	6-11 ступень
2	16 апреля суббота	<u>Стрельба из электронного оружия</u>	МАУ ФОК «Кварц»	Начало испытаний: 12.00	6-11 ступень

**МАЙ 2022**

1	16 мая понедельник	<u>Легкая атлетика</u> Короткая дистанция Длинная дистанция Метание спортивного снаряда	Стадион МАУ ФОК «Кварц» или Стадион «Спартак»	Начало испытаний: 13.00	6-11 ступень
2	21 мая суббота	<u>Легкая атлетика</u> Короткая дистанция Длинная дистанция Метание спортивного снаряда	Стадион МАУ ФОК «Кварц» или Стадион «Спартак»	Начало испытаний: 12.00	6-11 ступень

**СЕНТЯБРЬ 2022**

1	5 сентября понедельник	<u>Легкая атлетика</u> Короткая дистанция Длинная дистанция Метание спортивного снаряда	Стадион МАУ ФОК «Кварц» или Стадион «Спартак»	Начало испытаний: 13.00	6-11 ступень
2	10 сентября суббота	<u>Легкая атлетика</u> Короткая дистанция Длинная дистанция Метание спортивного снаряда	Стадион МАУ ФОК «Кварц» или Стадион «Спартак»	Начало испытаний: 12.00	6-11 ступень

**ОКТАБРЬ 2022**

1	3 октября понедельник	<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: 13.00	6-11 ступень
---	--------------------------	--	--------------------	----------------------------	-----------------



2	8 октября суббота	<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: 12.00	6-11 ступень
---	----------------------	--	--------------------	----------------------------	-----------------

**НОЯБРЬ 2022**

1	7 ноября понедельник	<u>Стрельба из электронного оружия</u>	МАУ ФОК «Кварц»	Начало испытаний: 13.00	6-11 ступень
2	12 ноября суббота	<u>Стрельба из электронного оружия</u>	МАУ ФОК «Кварц»	Начало испытаний: 12.00	6-11 ступень

**ДЕКАБРЬ 2022**

1	5 декабря понедельник	<u>Плавание 25 и 50 м.</u>	МАУ ФОК «Кварц»	Начало испытаний: 13.00	6-11 ступень
2	10 декабря суббота	<u>Плавание 25 и 50 м.</u>	МАУ ФОК «Кварц»	Начало испытаний: 12.00	6-11 ступень
3	13 декабря вторник	<u>Бег на лыжах 1,2,3 и 5 км.</u>	МАУ ФОК «Кварц» Лесной массив «Моховые горы»	Начало испытаний: 13.30	6-11 ступень

**ВАЖНО! Все испытания проводятся строго по предварительной заявке. Дата, время и место проведения испытаний может изменяться по предварительной записи/заявке.**