



**УТВЕРЖДАЮ:**  
Начальник управления  
Физической культуры и спорта  
Р.Е. Домехин



**СОГЛАСОВАНО:**  
Директор  
МАУ ДО СПС «Квартир»  
М.А. Горяжков

**План мероприятий на 2025 год по выполнению испытаний (тестов) нормативов ВФСК «ГТО» среди взрослого населения (Муниципальный центр тестирования МАУ ДО СПС «Квартир»)**

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

**ЯНВАРЬ 2025**

<b>1</b>	<b>24 января пятница</b>	<b>ОФП</b> Подтягивание/отжимание; Наклон вперед на гимнастической скамье; Поднимание туловища; Прыжок в длину с места	МАУ ДО «СПС «Квартир»	Начало испытаний: 12.00	<b>7-18 ступень</b>
<b>2</b>	<b>25 января суббота</b>	<b>ОФП</b> Подтягивание/отжимание; Наклон вперед на гимнастической скамье; Поднимание туловища; Прыжок в длину с места	МАУ ДО «СПС «Квартир»	Начало испытаний: 09.00	<b>7-18 ступень</b>

**ФЕВРАЛЬ 2025**

<b>3</b>	<b>11 февраля* вторник</b>	<b>Бег на лыжах</b>	МАУ ДО «СПС «Квартир» Лесной массив «Моховые горы»	Начало испытаний: 13.30	<b>7-18 ступень</b>
----------	--------------------------------	---------------------	---	----------------------------	-------------------------

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

**МАРТ 2025**

4	14 марта пятница	<u>Плавание</u>	МАУ ДО «СП «Кварц»	Начало испытаний: 12.00	7-18 ступень
5	15 марта суббота	<u>Плавание</u>	МАУ ДО «СП «Кварц»	Начало испытаний: 09.00	7-18 ступень

**АПРЕЛЬ 2025**

6	11 апреля пятница	<u>Стрельба из электронного оружия</u>	МАУ ДО «СП «Кварц»	Начало испытаний: 12.00	7-18 ступень
7	12 апреля суббота	<u>Стрельба из электронного оружия</u>	МАУ ДО «СП «Кварц»	Начало испытаний: 09.00	7-18 ступень

**МАЙ 2025**

8	16 мая пятница	<u>Легкая атлетика</u> Короткая дистанция Длинная дистанция	МАУ ДО «СП «Кварц»	Начало испытаний: 12.00	7-18 ступень
9	17 мая суббота	<u>Легкая атлетика</u> Короткая дистанция Длинная дистанция Метание спортивного снаряда	МАУ ДО «СП «Кварц»	Начало испытаний: 09.00	7-18 ступень

**ИЮНЬ 2025**

10	13 июня пятница	<u>ОФП</u> Подтягивание/отжимание; Наклон вперед на гимнастической скамье; Поднимание туловища; Прыжок с места	МАУ ДО «СП «Кварц»	Начало испытаний: 12.00	7-18 ступень
11	14 июня суббота	<u>ОФП</u> Подтягивание/отжимание; Наклон вперед на гимнастической скамье; Поднимание туловища; Прыжок с места	МАУ ДО «СП «Кварц»	Начало испытаний: 09.00	7-18 ступень

## СЕНТЯБРЬ 2025

12	12 сентября пятница	<u>Легкая атлетика</u> Короткая дистанция Длинная дистанция Метание спортивного снаряда	МАУ ДО «СПШ «Кварц»	Начало испытаний: 12.00	7-18 ступень
13	13 сентября суббота	<u>Легкая атлетика</u> Короткая дистанция Длинная дистанция Метание спортивного снаряда	МАУ ДО «СПШ «Кварц»	Начало испытаний: 09.00	7-18 ступень

## ОКТЯБРЬ 2025

14	10 октября пятница	<u>ОФП</u> Подтягивание/отжимание; Наклон вперед на гимнастической скамье; Поднимание туловища; Прыжок с места	МАУ ДО «СПШ «Кварц»	Начало испытаний: 12.00	7-18 ступень
15	11 октября суббота	<u>ОФП</u> Подтягивание/отжимание; Наклон вперед на гимнастической скамье; Поднимание туловища; Прыжок с места	МАУ ДО «СПШ «Кварц»	Начало испытаний: 09.00	7-18 ступень

## НОЯБРЬ 2025

16	7 ноября пятница	<u>Стрельба из электронного оружия</u>	МАУ ДО «СПШ «Кварц»	Начало испытаний: 12.00	7-18 ступень
17	8 ноября суббота	<u>Стрельба из электронного оружия</u>	МАУ ДО «СПШ «Кварц»	Начало испытаний: 09.00	7-18 ступень

## ДЕКАБРЬ 2025

18	12 декабря	<u>Бег на лыжах</u>	МАУ ДО «СПШ «Кварц» Лесной массив «Моховые горы»	Начало испытаний: 12.00	7-18 ступень
----	------------	---------------------	---	----------------------------	-----------------

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

