

УТВЕРЖДАЮ:

Начальник управления
физической культуры и спорта

Р.Е. Дюлакин



СОГЛАСОВАНО:

Директор
МАУ ДО СШ «Кварц»

М.А. Горшков



**Датн меродиритийн на 2024 год по выполнению испытаний (местное) нормативное ВФСК «ГТО»
среди взрослого населения
(Муниципальный центр тестирования МАУ ДО СШ «Кварц»)**

ВАЖНО! Все испытания проводятся строго по предварительной заявке..

ЯНВАРЬ 2024

1	30 января	ОФП Челночный бег 3*10 м., Подтягивание/отжимание; Наклон вперед на гимнастической скамье; Поднимание туловища; Прыжок в длину с места	«Кварц»	Начало испытаний: 13.00	7-18 ступень
2	31 января	ОФП Челночный бег 3*10 м., Подтягивание/отжимание; Наклон вперед на гимнастической скамье; Поднимание туловища; Прыжок в длину с места	«Кварц»	Начало испытаний: 12.00	7-18 ступень

ФЕВРАЛЬ 2024

1	6 февраля*	Бег на лыжах 1,2, 3 и 5 км.	«Кварц» Лесной массив «Моховые горы»	Начало испытаний: 13.30	7-18 ступень
---	------------	------------------------------------	--	----------------------------	-----------------

* **Дата испытаний может изменяться, в связи с погодными условиями.**

МАРТ 2024

1	20 марта	<u>Плавание 25 и 50 м.</u>	«Кварц»	Начало испытаний: 12.00	7-18 ступень
2	22 марта	<u>Плавание 25 и 50 м.</u>	«Кварц»	Начало испытаний: 12.00	7-18 ступень

АПРЕЛЬ 2024

1	17 апреля	<u>Стрельба из электронного оружия</u>	«Кварц»	Начало испытаний: 13.00	7-18 ступень
2	22 апреля	<u>Стрельба из электронного оружия</u>	«Кварц»	Начало испытаний: 12.00	7-18 ступень

МАЙ 2024

1	16 мая	<u>Легкая атлетика</u> Короткая дистанция Длинная дистанция	Стадион «Кварц»	Начало испытаний: 13.00	7-18 ступень
2	20 мая	<u>Легкая атлетика</u> Короткая дистанция Длинная дистанция Метание спортивного снаряда	Стадион «Кварц»	Начало испытаний: 12.00	7-18 ступень

СЕНТЯБРЬ 2024

1	17 сентября	<u>Легкая атлетика</u> Короткая дистанция Длинная дистанция	Стадион «Кварц»	Начало испытаний: 13.00	7-18 ступень
2	24 сентября	<u>Легкая атлетика</u> Короткая дистанция Длинная дистанция Метание спортивного снаряда	Стадион МАУ ФОК «Кварц» или Стадион «Спартак»	Начало испытаний: 12.00	7-18 ступень

ОКТЯБРЬ 2024

1	8 октября	<u>ОФП</u> Челночный бег 3*10 м, Подтягивание/отжимание; Наклон вперед на гимнастической скамье; Поднимание туловища; Прыжок с места	«Кварц»	Начало испытаний: 13.00	7-18 ступень
---	-----------	---	---------	----------------------------	-----------------

4	10 октября	УШП Челночный бег 3*10 м., Подтягивание/отжимание; Наклон вперед на гимнастической скамье; Поднимание туловища; Прыжок с места	«Кварц»	Начало испытаний: 12.00	7-18 ступень
---	------------	--	---------	----------------------------	--------------

НОВАРЬ 2024

1	5 ноября	<u>Стрельба из электронного оружия</u>	«Кварц»	Начало испытаний: 13.00	7-18 ступень
2	28 ноября	<u>Стрельба из электронного оружия</u>	«Кварц»	Начало испытаний: 12.00	7-18 ступень

ДЕКАБРЬ 2024

1	17 декабря	<u>Бег на лыжах 2.3.5</u>	«Кварц»	Начало испытаний: 13.00	7-18 ступень
2	18 декабря	<u>Бег на лыжах 2.3.5</u>	«Кварц»	Начало испытаний: 13.00	7-18 ступень

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