

ПЛАН-ГРАФИК

выполнения нормативов ВФСК «ГТО» в
Минераловодском муниципальном округе

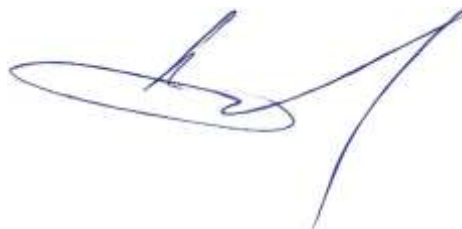
1 квартал 2025 год

Место и время проведения: Центр тестирования ВФСК «ГТО»,
х. Красный Пахарь, МКОУ СОШ №14, с 14:00.

Ступени: I (6-7 лет), II (8-9 лет), III (10-11 лет), IV (12-13 лет), V (14-15 лет),
VI (16-17 лет), VII (18-19 лет), VIII (20-24 лет), IX (25-29 лет),
X (30-34 лет), XI (35-39 лет), XII (40-44 лет), XIII (45-49 лет), XIV (50-54 лет),
XV (55-59 лет), XVI (60-64 лет), XVII (65-69 лет), XVIII (70 лет и старше)

№ п/п	Вид испытания	Дата проведения
1	Бег 30 метров	18.03
	Бег 60 метров	18.03
	Бег 100 метров	18.03
	Челночный бег 3x10 м (с) для 1 ступени	18.03
2	Бег 1000 метров	21.03
	Бег 1500 метров	21.03
	Бег 2000 метров	21.03
	Бег 3000 метров	21.03
	Смешанное передвижение 1 км (2 км 10, 11 ступени)	21.03
	Скандинавская ходьба 3 км	20.03
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	27.03
	Рывок гири 16 кг	27.03
	Подтягивание из виса на низкой перекладине	27.03
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	27.03
4	Наклон из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье – от уровня скамьи (см)	28.03
Испытания по выбору		
5	Челночный бег 3x10 м (с)	25.03
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (к-во раз за 1 мин.)	25.03
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	25.03
7	Метание спортивного снаряда весом 700 гр. (муж.), 500 гр. (жен)	26.03
	Метание мяча весом 150 гр.	26.03
	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку дистанция (5 м и 10 м)	27.03
	Плавание на 50 м	28.03

Руководитель Центра
тестирования в ММО



С.Ф. Таранцов

ПЛАН-ГРАФИК

выполнения нормативов ВФСК «ГТО» в
Минераловодском муниципальном округе

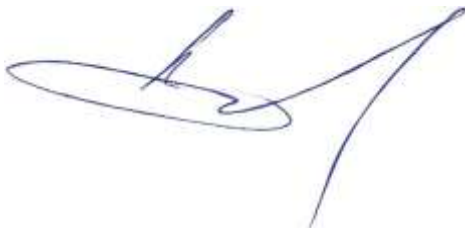
2 квартал 2025 год

Место и время проведения: Центр тестирования ВФСК «ГТО»,
х. Красный Пахарь, МКОУ СОШ №14, с 14:00.

Ступени: I (6-7 лет), II (8-9 лет), III (10-11 лет), IV (12-13 лет), V (14-15 лет),
VI (16-17 лет), VII (18-19 лет), VIII (20-24 лет), IX (25-29 лет),
X (30-34 лет), XI (35-39 лет), XII (40-44 лет), XIII (45-49 лет), XIV (50-54 лет),
XV (55-59 лет), XVI (60-64 лет), XVII (65-69 лет), XVIII (70 лет и старше)

№ п/п	Вид испытания	Дата проведения	
1	Бег 30 метров	11.04	06.05
	Бег 60 метров	11.04	06.05
	Бег 100 метров	11.04	06.05
	Челночный бег 3x10 м (с) для 1 ступени	11.04	06.05
2	Бег 1000 метров	15.04	07.05
	Бег 1500 метров	15.04	07.05
	Бег 2000 метров	15.04	07.05
	Бег 3000 метров	15.04	07.05
	Смешанное передвижение 1 км (2 км 10, 11 ступени)	15.04	07.05
	Скандинавская ходьба 3 км	16.04	08.05
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	17.04	13.05
	Рывок гири 16 кг	17.04	13.05
	Подтягивание из виса на низкой перекладине	17.04	13.05
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	17.04	13.05
4	Наклон из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье – от уровня скамьи (см)	18.04	14.05
Испытания по выбору			
5	Челночный бег 3x10 м (с)	22.04	15.05
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (к-во раз за 1 мин.)	22.04	15.05
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	22.04	15.05
7	Метание спортивного снаряда весом 700 гр. (муж.), 500 гр. (жен)	23.04	16.05
	Метание мяча весом 150 гр.	23.04	16.05
	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку дистанция (5 м и 10 м)	24.04	19.05
	Плавание на 50 м	25.04	20.05

Руководитель центра
тестирования в МГО



С.Ф. Таранцов

ПЛАН-ГРАФИК

выполнения нормативов ВФСК «ГТО» в
Минераловодском муниципальном округе

3 квартал 2025 год

Место и время проведения: Центр тестирования ВФСК «ГТО»,
х. Красный Пахарь, МКОУ СОШ №14, с 14:00.

Ступени: I (6-7 лет), II (8-9 лет), III (10-11 лет), IV (12-13 лет), V (14-15 лет),
VI (16-17 лет), VII (18-19 лет), VIII (20-24 лет), IX (25-29 лет),
X (30-34 лет), XI (35-39 лет), XII (40-44 лет), XIII (45-49 лет), XIV (50-54 лет),
XV (55-59 лет), XVI (60-64 лет), XVII (65-69 лет), XVIII (70 лет и старше)

№ п/п	Вид испытания	Дата проведения
1	Бег 30 метров	12.09
	Бег 60 метров	12.09
	Бег 100 метров	12.09
	Челночный бег 3x10 м (с) для 1 ступени	12.09
2	Бег 1000 метров	16.09
	Бег 1500 метров	16.09
	Бег 2000 метров	16.09
	Бег 3000 метров	16.09
	Смешанное передвижение 1 км (2 км 10, 11 ступени)	16.09
	Скандинавская ходьба 3 км	17.09
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	18.09
	Рывок гири 16 кг	18.09
	Подтягивание из виса на низкой перекладине	18.09
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	18.09
4	Наклон из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье – от уровня скамьи (см)	19.09
Испытания по выбору		
5	Челночный бег 3x10 м (с)	23.09
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (к-во раз за 1 мин.)	23.09
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	23.09
7	Метание спортивного снаряда весом 700 гр. (муж.), 500 гр. (жен)	24.09
	Метание мяча весом 150 гр.	24.09
	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку дистанция (5 м и 10 м)	25.09
	Плавание на 50 м	26.09

Руководитель Центра
тестирования в ММО



С.Ф. Таранцов

ПЛАН-ГРАФИК

выполнения нормативов ВФСК «ГТО» в
Минераловодском муниципальном округе


4 квартал 2025 год

Место и время проведения: Центр тестирования ВФСК «ГТО»,
х. Красный Пахарь, МКОУ СОШ №14, с 14:00.

Ступени: I (6-7 лет), II (8-9 лет), III (10-11 лет), IV (12-13 лет), V (14-15 лет),
VI (16-17 лет), VII (18-19 лет), VIII (20-24 лет), IX (25-29 лет),
X (30-34 лет), XI (35-39 лет), XII (40-44 лет), XIII (45-49 лет), XIV (50-54 лет),
XV (55-59 лет), XVI (60-64 лет), XVII (65-69 лет), XVIII (70 лет и старше)

№ п/п	Вид испытания	Дата проведения
1	Бег 30 метров	09.10
	Бег 60 метров	09.10
	Бег 100 метров	09.10
	Челночный бег 3x10 м (с) для 1 ступени	09.10
2	Бег 1000 метров	10.10
	Бег 1500 метров	10.10
	Бег 2000 метров	10.10
	Бег 3000 метров	10.10
	Смешанное передвижение 1 км (2 км 10, 11 ступени)	10.10
	Скандинавская ходьба 3 км	13.10
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	14.10
	Рывок гири 16 кг	14.10
	Подтягивание из виса на низкой перекладине	14.10
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	14.10
4	Наклон из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье – от уровня скамьи (см)	15.10
Испытания по выбору		
5	Челночный бег 3x10 м (с)	16.10
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (к-во раз за 1 мин.)	16.10
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	16.10
7	Метание спортивного снаряда весом 700 гр. (муж.), 500 гр. (жен)	17.10
	Метание мяча весом 150 гр.	17.10
	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку дистанция (5 м и 10 м)	21.10
	Плавание на 50 м	22.10

Руководитель Центра
тестирования в ММО



С.Ф. Таранцов

ПЛАН-ГРАФИК

выполнения нормативов ВФСК «ГТО» в
Минераловодском муниципальном округе

4 квартал 2025 год

Место и время проведения: Центр тестирования ВФСК «ГТО»,
х. Красный Пахарь, МКОУ СОШ №14, с 14:00.

Ступени: I (6-7 лет)

№ п/п	Вид испытания	Дата проведения
1	Бег 10 метров	03-06.11
	Бег 30 метров	03-06.11
2	Бег 6 минут	10-12.11
3	Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы (см)	17-19.11
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (к-во раз за 30 с)	17-19.11
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	17-19.11
4	Наклон из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье – от уровня скамьи (см)	20.11
Испытания по выбору		
5	Метание теннисного мяча в цель с 5 м (кол-во раз)	21.11, 24.11
	Челночный бег (с)	21.11, 24.11
6	Плавание (м)	25.11

Руководитель Центра
тестирования в ММО



С.Ф. Таранцов