

«Утверждаю»

Директор МБОУ ДО ДООЦ «Кристалл»

_____ А.П. Петров

« ___ » _____ 2022 г.

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН

по организации проведения плановых испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2022 год (период с 10.01.2022-01.07.2022)

№	Дата	Виды испытаний	Место и время проведения испытаний (тестов)	Степени	Количество участников, чел.	Контролирующая организация
1	19.01 (ср.) 09.02 (ср.) 09.03 (ср.) 13.04 (ср.) 11.05. (ср.) 08.06 (ср.)	Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине (раз)	МБОУ ДО ДООЦ «Кристалл» с 9-00 до 12-00	I-IX	10-20	МБОУ ДО ДООЦ «Кристалл», центр тестирования ГТО
2	19.01 (ср.) 09.02 (ср.) 09.03 (ср.) 13.04 (ср.) 11.05. (ср.) 08.06 (ср.)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, о гимнастическую скамью, о сиденье стула	МБОУ ДО ДООЦ «Кристалл» с 9-00 до 12-00	I-XI	10-20	МБОУ ДО ДООЦ «Кристалл», центр тестирования ГТО

3	19.01 (ср.) 09.02 (ср.) 09.03 (ср.) 13.04 (ср.) 11.05. (ср.) 08.06 (ср.)	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	МБОУ ДО ДООЦ «Кристалл» с 9-00 до 12-00	I-XI	10-20	МБОУ ДО ДООЦ «Кристалл», центр тестирования ГТО
4	19.01 (ср.) 09.02 (ср.) 09.03 (ср.) 13.04 (ср.) 11.05. (ср.) 08.06 (ср.)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)	МБОУ ДО ДООЦ «Кристалл» с 9-00 до 12-00	I-XI	10-20	МБОУ ДО ДООЦ «Кристалл», центр тестирования ГТО
5	20.01 (чт.) 10.02 (чт.) 10.03 (чт.) 14.04 (чт.) 12.05 (чт.) 09.06 (чт.)	Челночный бег 3x10 м	МБОУ ДО ДООЦ «Кристалл» с 9-00 до 12-00	I-VI	10-20	МБОУ ДО ДООЦ «Кристалл», центр тестирования ГТО
6	20.01 (чт.) 10.02 (чт.) 10.03 (чт.) 14.04 (чт.) 12.05 (чт.) 09.06 (чт.)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	МБОУ ДО ДООЦ «Кристалл» с 9-00 до 12-00	I-VII	10-20	МБОУ ДО ДООЦ «Кристалл», центр тестирования ГТО
7	20.01 (чт.) 10.02 (чт.) 10.03 (чт.) 14.04 (чт.) 12.05 (чт.) 09.06 (чт.)	Прыжок в длину с разбега (см)	МБОУ ДО ДООЦ «Кристалл» с 9-00 до 12-00	II-VI	10-20	МБОУ ДО ДООЦ «Кристалл», центр тестирования ГТО
8	20.01 (чт.) 10.02 (чт.) 10.03 (чт.) 14.04 (чт.) 12.05 (чт.) 09.06 (чт.)	Метание мяча 150 гр., спортивных снарядов (500 гр. и/или 700 гр.)	Стадион «Труд» С 13-00 до 15-00	I-VII	10-20	МБОУ ДО ДООЦ «Кристалл», центр тестирования ГТО

9	20.01 (чт.) 10.02 (чт.) 10.03 (чт.) 14.04 (чт.) 12.05 (чт.) 09.06 (чт.)	Метание теннисного мяча в цель (дистанция 6 м)	Площадка ГТО С 13-00 до 15-00	I	5-10	МБОУ ДО ДООЦ «Кристалл», центр тестирования ГТО
10	20.01 (чт.) 10.02 (чт.) 10.03 (чт.) 14.04 (чт.) 12.05 (чт.) 09.06 (чт.)	Бег на 30 м, 60 м, 100 м	Стадион «Труд» С 13-00 до 15-00	I-VIII	10-20	МБОУ ДО ДООЦ «Кристалл», центр тестирования ГТО
11	20.01 (чт.) 10.02 (чт.) 10.03 (чт.) 14.04 (чт.) 12.05 (чт.) 09.06 (чт.)	Бег на 1000 м, 2000 м, 3000 м	Стадион «Труд» С 13-00 до 15-00	II-IX	10-20	МБОУ ДО ДООЦ «Кристалл», центр тестирования ГТО
12	20.01 (чт.) 10.02 (чт.) 10.03 (чт.) 14.04 (чт.) 12.05 (чт.) 09.06 (чт.)	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	МБОУ ДО ДООЦ «Кристалл» с 9-00 до 12-00	III-IX	10-20	МБОУ ДО ДООЦ «Кристалл», центр тестирования ГТО
13	20.01 (чт.) 10.02 (чт.) 10.03 (чт.) 14.04 (чт.) 12.05 (чт.) 09.06 (чт.)	Смешанное передвижение на 1 км, 2 км	Стадион «Труд» С 13-00 до 15-00	I, X, XI	10-20	МБОУ ДО ДООЦ «Кристалл», центр тестирования ГТО
14	20.01 (чт.) 10.02 (чт.) 10.03 (чт.) 14.04 (чт.) 12.05 (чт.) 09.06 (чт.)	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км, 2 км, 3 км	Стадион «Труд» С 13-00 до 15-00	I, X, XI	10-20	МБОУ ДО ДООЦ «Кристалл», центр тестирования ГТО

15	20.01 (чт.) 10.02 (чт.) 10.03 (чт.) 14.04 (чт.) 12.05 (чт.) 09.06 (чт.)	Туристский поход с проверкой туристских навыков 5 км, 10 км, 15 км	С 13-00 до 15-00	III-IX	10-15	МБОУ ДО ДООЦ «Кристалл», центр тестирования ГТО
----	--	--	------------------	--------	-------	---

Главный судья

В.Е. Лопатина