

Утверждаю:
 Руководитель центра
 тестирования ВФСК ГТО
 «15» февраля 2022 г
 Ю.Ю. Тюрин



График тестирования ВФСК ГТО 2022 год

Дата проведения	Испытание (тесты)
14 апреля 14.00 ч	Плавание
03 апреля 12.00 ч	Бег на лыжах
22 мая 12.00 ч	Прыжки в длину с места Метание мяча 150 грамм Метание снаряда 500, 700 грамм Бег 30,60,100 м Бег 2, 3 км Челночный бег 3 x 10 Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 минуту. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа Подтягивание на низкой перекладине Подтягивание на высокой перекладине Рывок гири.
23 мая 16.00 ч	Стрельба из пневматической винтовки Кросс по пересеченной местности 3 и 5 км
04 сентября 12.00 ч	Прыжки в длину с места Метание мяча 150 грамм Метание снаряда 500, 700 грамм Бег 30,60,100 м Бег 2, 3 км Челночный бег 3 x 10 Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 минуту. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа Подтягивание на низкой перекладине Подтягивание на высокой перекладине Рывок гири.
05 сентября 16.00 ч	Стрельба из пневматической винтовки Кросс по пересеченной местности 3 и 5 км
17 ноября 14.00 ч	Плавание
20 ноября 12.00 ч	Бег на лыжах