

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора ДЮСШ с. Анучино

Кирсанов Д.Е.



18 декабря 2023г.

Календарный план

по организации проведения плановых испытаний (тестов), входящих во
ВФСК ГТО, в Анучинском муниципальном округе на 2024 год.

№ пп	Дата проведения	Вид испытания (теста)	Место проведения	Ступени
1.	07.02.2024	<p>Ходьба на лыжах</p> <p>Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)</p> <p>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</p> <p>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье</p> <p>Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий)</p> <p>Челночный бег 3x10 м</p> <p>Бег на лыжах на 1 км</p> <p>Подтягивание из виса на высокой перекладине</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</p> <p>Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)</p> <p>Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м</p> <p>Бег на лыжах на 2 км</p> <p>Бег на лыжах на 3 км</p> <p>Бег на лыжах на 5 км</p> <p>Передвижение на лыжах на 2 км</p> <p>Передвижение на лыжах на 3 км</p> <p>Стрельба из пневматической винтовки</p>	с. Анучино	I-XVIII
2.	14.02.2024	<p>Ходьба на лыжах</p> <p>Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)</p> <p>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</p> <p>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье</p> <p>Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий)</p> <p>Челночный бег 3x10 м</p> <p>Бег на лыжах на 1 км</p> <p>Подтягивание из виса на высокой перекладине</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</p> <p>Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)</p> <p>Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м</p> <p>Бег на лыжах на 2 км</p> <p>Бег на лыжах на 3 км</p> <p>Бег на лыжах на 5 км</p> <p>Передвижение на лыжах на 2 км</p> <p>Передвижение на лыжах на 3 км</p> <p>Стрельба из пневматической винтовки</p>	с. Виноградовка	
3.	21.02.2024	Ходьба на лыжах	с. Муравейка	

		<p>Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с) Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий) Челночный бег 3x10 м Бег на лыжах на 1 км Подтягивание из виса на высокой перекладине Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту) Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м Бег на лыжах на 2 км Бег на лыжах на 3 км Бег на лыжах на 5 км Передвижение на лыжах на 2 км Передвижение на лыжах на 3 км Стрельба из пневматической винтовки</p>		
4.	28.02.2024	<p>Ходьба на лыжах Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с) Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий) Челночный бег 3x10 м Бег на лыжах на 1 км Подтягивание из виса на высокой перекладине Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту) Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м Бег на лыжах на 2 км Бег на лыжах на 3 км Бег на лыжах на 5 км Передвижение на лыжах на 2 км Передвижение на лыжах на 3 км Стрельба из пневматической винтовки</p>	с. Староварваровка	
5.	06.03.2024	<p>Ходьба на лыжах Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с) Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий) Челночный бег 3x10 м Бег на лыжах на 1 км Подтягивание из виса на высокой перекладине Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту) Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м Бег на лыжах на 2 км Бег на лыжах на 3 км Бег на лыжах на 5 км Передвижение на лыжах на 2 км Передвижение на лыжах на 3 км</p>	с. Чернышевка	

		Стрельба из пневматической винтовки		
6.	13.03.2024	<p>Ходьба на лыжах</p> <p>Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)</p> <p>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</p> <p>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье</p> <p>Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий)</p> <p>Челночный бег 3x10 м</p> <p>Бег на лыжах на 1 км</p> <p>Подтягивание из виса на высокой перекладине</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</p> <p>Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)</p> <p>Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м</p> <p>Бег на лыжах на 2 км</p> <p>Бег на лыжах на 3 км</p> <p>Бег на лыжах на 5 км</p> <p>Передвижение на лыжах на 2 км</p> <p>Передвижение на лыжах на 3 км</p> <p>Стрельба из пневматической винтовки</p>	с. Пухово с. Тихоречное	
7.	20.03.2024	<p>Ходьба на лыжах</p> <p>Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)</p> <p>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</p> <p>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье</p> <p>Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий)</p> <p>Челночный бег 3x10 м</p> <p>Бег на лыжах на 1 км</p> <p>Подтягивание из виса на высокой перекладине</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</p> <p>Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)</p> <p>Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м</p> <p>Бег на лыжах на 2 км</p> <p>Бег на лыжах на 3 км</p> <p>Бег на лыжах на 5 км</p> <p>Передвижение на лыжах на 2 км</p> <p>Передвижение на лыжах на 3 км</p> <p>Стрельба из пневматической винтовки</p>	с. Новогордеевка	
8.	27.03.2024	<p>Ходьба на лыжах</p> <p>Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)</p> <p>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</p> <p>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье</p> <p>Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий)</p> <p>Челночный бег 3x10 м</p> <p>Бег на лыжах на 1 км</p> <p>Подтягивание из виса на высокой перекладине</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</p> <p>Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)</p> <p>Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м</p> <p>Бег на лыжах на 2 км</p> <p>Бег на лыжах на 3 км</p> <p>Бег на лыжах на 5 км</p>	с. Гражданка	

		<p>Передвижение на лыжах на 2 км Передвижение на лыжах на 3 км Стрельба из пневматической винтовки</p>		
9.	03.04.2024	<p>Ходьба на лыжах Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с) Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий) Челночный бег 3x10 м Бег на лыжах на 1 км Подтягивание из виса на высокой перекладине Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту) Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м Бег на лыжах на 2 км Бег на лыжах на 3 км Бег на лыжах на 5 км Передвижение на лыжах на 2 км Передвижение на лыжах на 3 км Стрельба из пневматической винтовки</p>	с. Анучино	
10.	10.04.2024	<p>Ходьба на лыжах Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с) Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий) Челночный бег 3x10 м Бег на лыжах на 1 км Подтягивание из виса на высокой перекладине Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту) Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м Бег на лыжах на 2 км Бег на лыжах на 3 км Бег на лыжах на 5 км Передвижение на лыжах на 2 км Передвижение на лыжах на 3 км Стрельба из пневматической винтовки</p>	с. Виноградовка с. Староварваров ка	
11.	17.04.2024	<p>Бег на 10 м Бег на 30 м Шестиминутный бег Смешанное передвижение по пересеченной местности Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с) Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м Челночный бег 3x10 м Смешанное передвижение на 1 км Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км Подтягивание из виса на высокой перекладине</p>	с. Муравейка	

		<p>Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90 см</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</p> <p>Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)</p> <p>Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м</p> <p>Бег на 1 км</p> <p>Кросс на 2 км по пересеченной местности</p> <p>Метание мяча весом 150 г</p> <p>Бег на 60 м</p> <p>Бег на 1,5 км</p> <p>Кросс на 3 км по пересеченной местности</p> <p>Бег на 2 км</p> <p>Бег на 100 м</p> <p>Бег на 3 км</p> <p>Кросс на 5 км по пересеченной местности</p> <p>Метание спортивного снаряда весом 500 г</p> <p>Метание спортивного снаряда весом 700 г</p> <p>Скандинавская ходьба на 3 км</p> <p>Смешанное передвижение на 2 км</p> <p>Смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км</p> <p>Смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км</p> <p>Стрельба из пневматической винтовки</p>		
12.	15.05.2024	<p>Бег на 10 м</p> <p>Бег на 30 м</p> <p>Шестиминутный бег</p> <p>Смешанное передвижение по пересеченной местности</p> <p>Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)</p> <p>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</p> <p>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье</p> <p>Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м</p> <p>Челночный бег 3x10 м</p> <p>Смешанное передвижение на 1 км</p> <p>Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км</p> <p>Подтягивание из вися на высокой перекладине</p> <p>Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90 см</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</p> <p>Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)</p> <p>Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м</p> <p>Бег на 1 км</p> <p>Кросс на 2 км по пересеченной местности</p> <p>Метание мяча весом 150 г</p> <p>Бег на 60 м</p> <p>Бег на 1,5 км</p> <p>Кросс на 3 км по пересеченной местности</p> <p>Бег на 2 км</p> <p>Бег на 100 м</p> <p>Бег на 3 км</p> <p>Кросс на 5 км по пересеченной местности</p> <p>Метание спортивного снаряда весом 500 г</p> <p>Метание спортивного снаряда весом 700 г</p> <p>Скандинавская ходьба на 3 км</p> <p>Смешанное передвижение на 2 км</p>	с. Чернышевка	

		<p>Смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км</p> <p>Смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км</p> <p>Стрельба из пневматической винтовки</p>		
13.	22.05.2024	<p>Бег на 10 м</p> <p>Бег на 30 м</p> <p>Шестиминутный бег</p> <p>Смешанное передвижение по пересеченной местности</p> <p>Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)</p> <p>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</p> <p>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье</p> <p>Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м</p> <p>Челночный бег 3x10 м</p> <p>Смешанное передвижение на 1 км</p> <p>Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км</p> <p>Подтягивание из виса на высокой перекладине</p> <p>Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</p> <p>Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)</p> <p>Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м</p> <p>Бег на 1 км</p> <p>Кросс на 2 км по пересеченной местности</p> <p>Метание мяча весом 150 г</p> <p>Бег на 60 м</p> <p>Бег на 1,5 км</p> <p>Кросс на 3 км по пересеченной местности</p> <p>Бег на 2 км</p> <p>Бег на 100 м</p> <p>Бег на 3 км</p> <p>Кросс на 5 км по пересеченной местности</p> <p>Метание спортивного снаряда весом 500 г</p> <p>Метание спортивного снаряда весом 700 г</p> <p>Скандинавская ходьба на 3 км</p> <p>Смешанное передвижение на 2 км</p> <p>Смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км</p> <p>Смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км</p> <p>Стрельба из пневматической винтовки</p>	с. Пухово с. Тихоречное	
14.	29.05.2024	<p>Бег на 10 м</p> <p>Бег на 30 м</p> <p>Шестиминутный бег</p> <p>Смешанное передвижение по пересеченной местности</p> <p>Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)</p> <p>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</p> <p>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье</p> <p>Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м</p> <p>Челночный бег 3x10 м</p> <p>Смешанное передвижение на 1 км</p> <p>Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км</p>	с. Новогордеевка	

		<p>Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту) Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м Бег на 1 км Кросс на 2 км по пересеченной местности Метание мяча весом 150 г Бег на 60 м Бег на 1,5 км Кросс на 3 км по пересеченной местности Бег на 2 км Бег на 100 м Бег на 3 км Кросс на 5 км по пересеченной местности Метание спортивного снаряда весом 500 г Метание спортивного снаряда весом 700 г Скандинавская ходьба на 3 км Смешанное передвижение на 2 км Смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км Смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км Стрельба из пневматической винтовки</p>		
15.	05.06.2024	<p>Бег на 10 м Бег на 30 м Шестиминутный бег Смешанное передвижение по пересеченной местности Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с) Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м Челночный бег 3x10 м Смешанное передвижение на 1 км Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту) Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м Бег на 1 км Кросс на 2 км по пересеченной местности Метание мяча весом 150 г Бег на 60 м Бег на 1,5 км Кросс на 3 км по пересеченной местности Бег на 2 км Бег на 100 м Бег на 3 км Кросс на 5 км по пересеченной местности Метание спортивного снаряда весом 500 г Метание спортивного снаряда весом 700 г Скандинавская ходьба на 3 км</p>	с. Гражданка	

		<p>Смешанное передвижение на 2 км Смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км Смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км Стрельба из пневматической винтовки</p>		
16.	19.06.2024	<p>Бег на 10 м Бег на 30 м Шестиминутный бег Смешанное передвижение по пересеченной местности Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с) Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м Челночный бег 3x10 м Смешанное передвижение на 1 км Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту) Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м Бег на 1 км Кросс на 2 км по пересеченной местности Метание мяча весом 150 г Бег на 60 м Бег на 1,5 км Кросс на 3 км по пересеченной местности Бег на 2 км Бег на 100 м Бег на 3 км Кросс на 5 км по пересеченной местности Метание спортивного снаряда весом 500 г Метание спортивного снаряда весом 700 г Скандинавская ходьба на 3 км Смешанное передвижение на 2 км Смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км Смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км Стрельба из пневматической винтовки</p>	с. Анучино	
17.	26.06.2024	<p>Бег на 10 м Бег на 30 м Шестиминутный бег Смешанное передвижение по пересеченной местности Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с) Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м Челночный бег 3x10 м Смешанное передвижение на 1 км</p>	с. Чернышевка	

		<p>Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км Подтягивание из вися на высокой перекладине Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90 см Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту) Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м Бег на 1 км Кросс на 2 км по пересеченной местности Метание мяча весом 150 г Бег на 60 м Бег на 1,5 км Кросс на 3 км по пересеченной местности Бег на 2 км Бег на 100 м Бег на 3 км Кросс на 5 км по пересеченной местности Метание спортивного снаряда весом 500 г Метание спортивного снаряда весом 700 г Скандинавская ходьба на 3 км Смешанное передвижение на 2 км Смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км Смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км Стрельба из пневматической винтовки</p>		
18.	03.07.2024	<p>Бег на 10 м Бег на 30 м Шестиминутный бег Смешанное передвижение по пересеченной местности Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с) Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м Челночный бег 3x10 м Смешанное передвижение на 1 км Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км Подтягивание из вися на высокой перекладине Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90 см Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту) Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м Бег на 1 км Кросс на 2 км по пересеченной местности Метание мяча весом 150 г Бег на 60 м Бег на 1,5 км Кросс на 3 км по пересеченной местности Бег на 2 км Бег на 100 м Бег на 3 км Кросс на 5 км по пересеченной местности Метание спортивного снаряда весом 500 г</p>	с. Гражданка	

		<p>Метание спортивного снаряда весом 700 г</p> <p>Скандинавская ходьба на 3 км</p> <p>Смешанное передвижение на 2 км</p> <p>Смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км</p> <p>Смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км</p> <p>Стрельба из пневматической винтовки</p>		
19.	04.09.2024	<p>Бег на 10 м</p> <p>Бег на 30 м</p> <p>Шестиминутный бег</p> <p>Смешанное передвижение по пересеченной местности</p> <p>Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)</p> <p>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</p> <p>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье</p> <p>Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м</p> <p>Челночный бег 3x10 м</p> <p>Смешанное передвижение на 1 км</p> <p>Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км</p> <p>Подтягивание из виса на высокой перекладине</p> <p>Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</p> <p>Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)</p> <p>Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м</p> <p>Бег на 1 км</p> <p>Кросс на 2 км по пересеченной местности</p> <p>Метание мяча весом 150 г</p> <p>Бег на 60 м</p> <p>Бег на 1,5 км</p> <p>Кросс на 3 км по пересеченной местности</p> <p>Бег на 2 км</p> <p>Бег на 100 м</p> <p>Бег на 3 км</p> <p>Кросс на 5 км по пересеченной местности</p> <p>Метание спортивного снаряда весом 500 г</p> <p>Метание спортивного снаряда весом 700 г</p> <p>Скандинавская ходьба на 3 км</p> <p>Смешанное передвижение на 2 км</p> <p>Смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км</p> <p>Смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км</p> <p>Стрельба из пневматической винтовки</p>	с. Анучино	
20.	11.09.2024	<p>Бег на 10 м</p> <p>Бег на 30 м</p> <p>Шестиминутный бег</p> <p>Смешанное передвижение по пересеченной местности</p> <p>Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)</p> <p>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</p> <p>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье</p> <p>Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м</p> <p>Челночный бег 3x10 м</p>	с. Новогордеевка	

		<p>Смешанное передвижение на 1 км Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км Подтягивание из вися на высокой перекладине Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90 см Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту) Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м Бег на 1 км Кросс на 2 км по пересеченной местности Метание мяча весом 150 г Бег на 60 м Бег на 1,5 км Кросс на 3 км по пересеченной местности Бег на 2 км Бег на 100 м Бег на 3 км Кросс на 5 км по пересеченной местности Метание спортивного снаряда весом 500 г Метание спортивного снаряда весом 700 г Скандинавская ходьба на 3 км Смешанное передвижение на 2 км Смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км Смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км Стрельба из пневматической винтовки</p>		
21.	18.09.2024	<p>Бег на 10 м Бег на 30 м Шестиминутный бег Смешанное передвижение по пересеченной местности Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с) Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м Челночный бег 3x10 м Смешанное передвижение на 1 км Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км Подтягивание из вися на высокой перекладине Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90 см Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту) Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м Бег на 1 км Кросс на 2 км по пересеченной местности Метание мяча весом 150 г Бег на 60 м Бег на 1,5 км Кросс на 3 км по пересеченной местности Бег на 2 км Бег на 100 м Бег на 3 км Кросс на 5 км по пересеченной местности</p>	с. Чернышевка	

		<p>Метание спортивного снаряда весом 500 г Метание спортивного снаряда весом 700 г Скандинавская ходьба на 3 км Смешанное передвижение на 2 км Смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км Смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км Стрельба из пневматической винтовки</p>		
22.	25.09.2024	<p>Бег на 10 м Бег на 30 м Шестиминутный бег Смешанное передвижение по пересеченной местности Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с) Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м Челночный бег 3x10 м Смешанное передвижение на 1 км Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту) Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м Бег на 1 км Кросс на 2 км по пересеченной местности Метание мяча весом 150 г Бег на 60 м Бег на 1,5 км Кросс на 3 км по пересеченной местности Бег на 2 км Бег на 100 м Бег на 3 км Кросс на 5 км по пересеченной местности Метание спортивного снаряда весом 500 г Метание спортивного снаряда весом 700 г Скандинавская ходьба на 3 км Смешанное передвижение на 2 км Смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км Смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км Стрельба из пневматической винтовки</p>	с. Гражданка	
23.	02.10.2024	<p>Бег на 10 м Бег на 30 м Шестиминутный бег Смешанное передвижение по пересеченной местности Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с) Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м</p>	с. Анучино	

		<p>Челночный бег 3x10 м Смешанное передвижение на 1 км Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км Подтягивание из вися на высокой перекладине Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90 см Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту) Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м Бег на 1 км Кросс на 2 км по пересеченной местности Метание мяча весом 150 г Бег на 60 м Бег на 1,5 км Кросс на 3 км по пересеченной местности Бег на 2 км Бег на 100 м Бег на 3 км Кросс на 5 км по пересеченной местности Метание спортивного снаряда весом 500 г Метание спортивного снаряда весом 700 г Скандинавская ходьба на 3 км Смешанное передвижение на 2 км Смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км Смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км Стрельба из пневматической винтовки</p>		
24.	09.10.2024	<p>Бег на 10 м Бег на 30 м Шестиминутный бег Смешанное передвижение по пересеченной местности Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с) Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м Челночный бег 3x10 м Смешанное передвижение на 1 км Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км Подтягивание из вися на высокой перекладине Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90 см Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту) Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м Бег на 1 км Кросс на 2 км по пересеченной местности Метание мяча весом 150 г Бег на 60 м Бег на 1,5 км Кросс на 3 км по пересеченной местности Бег на 2 км Бег на 100 м Бег на 3 км</p>	с. Чернышевка	

		<p>Кросс на 5 км по пересеченной местности Метание спортивного снаряда весом 500 г Метание спортивного снаряда весом 700 г Скандинавская ходьба на 3 км Смешанное передвижение на 2 км Смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км Смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км Стрельба из пневматической винтовки</p>		
25.	16.10.2024	<p>Бег на 10 м Бег на 30 м Шестиминутный бег Смешанное передвижение по пересеченной местности Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с) Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м Челночный бег 3x10 м Смешанное передвижение на 1 км Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту) Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м Бег на 1 км Кросс на 2 км по пересеченной местности Метание мяча весом 150 г Бег на 60 м Бег на 1,5 км Кросс на 3 км по пересеченной местности Бег на 2 км Бег на 100 м Бег на 3 км Кросс на 5 км по пересеченной местности Метание спортивного снаряда весом 500 г Метание спортивного снаряда весом 700 г Скандинавская ходьба на 3 км Смешанное передвижение на 2 км Смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км Смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км Стрельба из пневматической винтовки</p>	с. Новогордеевка	
26.	23.10.2024	<p>Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с) Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий) Челночный бег 3x10 м Подтягивание из виса на высокой перекладине Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</p>	с. Гражданка	

		Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту) Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м		
27.	30.10.2024	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с) Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий) Челночный бег 3x10 м Подтягивание из виса на высокой перекладине Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту) Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	с. Виноградовка с. Староварваровка	
28.	06.11.2024	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с) Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий) Челночный бег 3x10 м Подтягивание из виса на высокой перекладине Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту) Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	с. Муравейка	
29.	13.11.2024	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с) Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий) Челночный бег 3x10 м Подтягивание из виса на высокой перекладине Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту) Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	с. Пухово с. Тихоречное	
30.	20.11.2024	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с) Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий) Челночный бег 3x10 м Подтягивание из виса на высокой перекладине Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту) Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	с. Анучино	
31.	27.11.2024	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с) Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	с. Чернышевка	