



УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора ДЮСШ с. Анучино

Кирсанов Д.Е.

» декабря 2024г.

**Календарный план
по организации проведения плановых испытаний (тестов), входящих во
ВФСК ГТО, в Анучинском муниципальном округе на 2025 год.**

№ пп	Дата проведения	Вид испытания (теста)	Место проведения	Ступени
1.	07.02.2025	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	с. Анучино	I-XVIII
2.	21.02.2025	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	с. Виноградовка	
3.	28.02.2025	Ходьба на лыжах Поднимание туловища из положения лежа на	с. Муравейка	

		<p>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.	14.03.2025	<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. Староварваров ка	
5.	21.03.2025	<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. Чернышевка	

6.	28.03.2025	<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. Пухово с. Тихоречное	
7.	04.04.2025	<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. Новогордеевка	
8.	18.04.2025	<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</p>	с. Гражданка	

		<p>Передвижение на лыжах на 3 км Стрельба из пневматической винтовки</p>		
9.	16.05.2025	<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	
10.	23.05.2025	<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</p>	с. Чернышевка	

		<p>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>		
11.	20.06.2025	<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</p>	с. Гражданка	

		Смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км Стрельба из пневматической винтовки		
12.	12.09.2025	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	с. Анучино	
13.	20.09.2025	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	с. Новогордеевка	

		<p>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>		
14.	17.10.2025	<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</p>	с. Чернышевка	

		<p>местности на 2 км Смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км Стрельба из пневматической винтовки</p>		
15.	24.10.2025	<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	
16.	07.11.2025	<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 Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту) Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м</p>	с. Анучино	
17.	14.11.2025	<p>Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с) Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</p>	с. Чернышевка	

		<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>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>		
18.	21.11.2025	<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>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>	с. Гражданка	
19.	28.11.2025	<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>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>	с. Новогордеевка	
20.	05.12.2025	<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>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>	с. Анучино	