

УТВЕРЖДАЮ:
И.о. директора ДЮСШ с. Анучино
Кирсанов Д.Е.
«18» декабря 2026г.



**Календарный план
по организации проведения плановых испытаний (тестов), входящих во
ВФСК ГТО, в Анучинском муниципальном округе на 2026 год.**

№ пп	Дата проведения	Вид испытания (теста)	Место проведения	Ступени
1.	04 - 06.02.2026	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.	11- 13.02.2026	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.	18- 20.02.2026	Ходьба на лыжах Поднимание туловища из положения лежа на	с. Муравейка	

		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		
4.	04- 06.03.2026	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. Староварваров ка	
5.	11- 13.03.2026	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. Чернышевка	

6.	18- 20.03.2026	<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.	01- 03.04.2026	<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.	08- 10.04.2026	<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>	с. Гражданка	

		Передвижение на лыжах на 3 км Стрельба из пневматической винтовки		
9.	14- 17.04.2026 21- 24.04.2026 13- 15.05.2026	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	
10.	20- 22.05.2026	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	с. Чернышевка	

		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		
11.	27- 29.05.2026 03- 05.06.2026	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	с. Гражданка	

		Смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км Стрельба из пневматической винтовки		
12.	17- 19.06.2026 24- 26.06.2026 01- 03.07.2026 08- 10.07.2026 15- 17.07.2026 09- 11.09.2026	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.	16- 18.09.2026 23- 25.09.2026	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	

		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		
14.	07- 09.10.2026 14- 16.10.2026	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	с. Чернышевка	

		<p>местности на 2 км</p> <p>Смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км</p> <p>Стрельба из пневматической винтовки</p>		
15.	21- 23.10.2026	<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. Гражданка	
16.	28- 30.10.2026 11- 13.11.2026	<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	
17.	18- 20.11.2026	<p>Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)</p> <p>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.	25- 27.11.2026	<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.	02- 04.12.2026	<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.	09- 11.12.2026 16- 18.12.2026 23- 25.12.2026	<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	