

Утверждаю:
 Руководитель центра
 тестирования ВФСК ГТО
 «12» ноября 2019 г
 Ю.Ю. Тюрин



График тестирования ВФСК ГТО 2020 год

Дата проведения	Испытание (тесты)
28 марта 13.00 ч	Бег на лыжах
29 марта 10.00 ч	Плавание
24 мая 11.00 ч	Стрельба из пневматической винтовки Прыжки в длину с места Прыжки в длину с разбега 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.
25 мая 16.00 ч	Кросс по пересеченной местности 3 и 5 км
6 сентября 11.00 ч	Стрельба из пневматической винтовки Прыжки в длину с места Прыжки в длину с разбега 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.
7 сентября 16.00 ч	Кросс по пересеченной местности 3 и 5 км
14 ноября 13.00 ч	Бег на лыжах
15 ноября 10.00 ч	Плавание