

Утверждаю:
 Руководитель центра
 тестирования ВФСК ГТО
 «10» марта 2021 г
 Ю.Ю. Тюрин



График тестирования ВФСК ГТО 2021 год

Дата проведения	Испытание (тесты)
01 апреля 14.00 ч	Плавание
04 апреля 12.00 ч	Бег на лыжах
23 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.
24 мая 16.00 ч	Стрельба из пневматической винтовки Кросс по пересеченной местности 3 и 5 км
05 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.
06 сентября 16.00 ч	Стрельба из пневматической винтовки Кросс по пересеченной местности 3 и 5 км
18 ноября 14.00 ч	Плавание
21 ноября 12.00 ч	Бег на лыжах