

План проведения тестирования ВФСК «ГТО» на 2022 год

Виды тестирования		Участники тестирования	Место тестирования	Дата тестирования
1	Бег на лыжах: 1 км	I ступень (6-8 лет) II ступень (9-10 лет)	Городская лыжная трасса	Январь-март 2022г
	2 км	III ступень (11-12 лет)		
	3 км	IV ступень (13-15 лет) V ступень (16-17 лет девушки)		
	5км	VI ступень (16-17 лет юноши)		
2	Плавание 25 метров	I ступень (6-8 лет)	СК «Нефтяник»	Март-апрель 2022г.
	Плавание 50 метров	II ступень (9-10 лет) III ступень (11-12 лет) IV ступень (13-15 лет) V ступень (16-17 лет)		
3	Поднимание туловища из исходного положения «лёжа на спине» (за 1 мин.)	I ступень (6-8 лет) II ступень (9-10 лет) III ступень (11-12 лет) IV ступень (13-15 лет) V ступень (16-17 лет)	По назначению	Март-май 2022г.
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики, юноши)	I ступень (6-8 лет) II ступень (9-10 лет) III ступень (11-12 лет) IV ступень (13-15 лет) V ступень (16-17 лет)		
5	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине	I ступень (6-8 лет) II ступень (9-10 лет) III ступень (11-12 лет) IV ступень (13-15 лет девушки) V ступень (16-17 лет девушки)		
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	I ступень (6-8 лет) II ступень (9-10 лет) III ступень (11-12 лет) IV ступень (13-15 лет) V ступень (16-17 лет)		

	Прыжок в длину с места толчком 2-мя ногами	I ступень (6-8 лет) II ступень (9-10 лет) III ступень (11-12 лет) IV ступень (13-15 лет) V ступень (16-17 лет)	
	Наклон вперёд из исходного положения «стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье»	I ступень (6-8 лет) II ступень (9-10 лет) III ступень (11-12 лет) IV ступень (13-15 лет) V ступень (16-17 лет)	
	Метание теннисного мяча в цель с расстояния 6 метров	I ступень (6-8 лет)	Стадион «Энергетик» Апрель-май 2022г.
4	Челночный бег 3x10 метров	I ступень (6-8 лет) II ступень (9-10 лет) III ступень (11-12 лет) IV ступень (13-15 лет) V ступень (16-17 лет)	
	Бег 30 метров	I ступень (6-8 лет) II ступень (9-10 лет) III ступень (11-12 лет) IV ступень (13-15 лет) V ступень (16-17 лет)	
	Бег 60 метров	I ступень (9-10 лет) II ступень (11-12 лет) III ступень (13-15 лет) IV ступень (16-17 лет)	
	Бег 100 метров	I ступень (11-12 лет) II ступень (13-15 лет) III ступень (16-17 лет)	
	Метание мяча весом 150 гр.	V ступень (16-17 лет)	
	Метание спортивного снаряда весом 700 гр.	Иступень (9-10 лет) Шступень (11-12 лет) IVступень (13-15 лет)	
	Метание спортивного снаряда весом 500 гр.	V ступень (16-17 лет юноши)	
5	Смешанное передвижение (1 км)	V ступень (16-17 лет девушки)	Стадион «Энергетик», «Нефтяник» Апрель-май 2022г.
	Бег 1000 метров	I ступень (6-8 лет)	
	1500 метров	II ступень (9-10 лет)	
	2000 метров	III ступень (11-12 лет)	
		IVступень (13-15 лет)	

		V ступень (16-17 лет девушки)		
	3000 метров	IV ступень (13-15 лет юноши) V ступень (16-17 лет юноши)		
6	Кросс по пересеченной местности 1 км Кросс по пересеченной местности 2 км	I ступень (6-8 лет) Поступень (9-10 лет) Поступень (11-12 лет)	По согласованию	Май-июнь 2022г.
	Кросс по пересеченной местности 3 км	IV ступень (13-15 лет) V ступень (16-17 лет девушки)		
	Кросс по пересеченной местности 5 км Стрельба из электронного оружия	V ступень (16-17 лет юноши)	По согласованию	Май-июнь 2022г.
7	Bег 30 метров	I ступень (11-12 лет) II ступень (13-15 лет) III ступень (16-17 лет)	Стадион «Энергетик»	Сентябрь – ноябрь 2022г.
8	Bег 60 метров	I ступень (6-8 лет) Поступень (9-10 лет) Поступень (11-12 лет) IV ступень (13-15 лет) V ступень (16-17 лет)		
	Bег 100 метров	Поступень (9-10 лет) Поступень (11-12 лет) IV ступень (13-15 лет) V ступень (16-17 лет)		
	Метание мяча весом 150 гр. Метание спортивного снаряда весом 700 гр.	V ступень (16-17 лет юноши) V ступень (16-17 лет девушки)		
9	Смешанное передвижение (1 км) Бег 1000 метров	I ступень (6-8 лет) Поступень (9-10 лет) Поступень (11-12 лет)	Стадион «Энергетик», «Нефтяник»	Сентябрь – ноябрь 2022г.
	1500 метров 2000 метров	Поступень (11-12 лет) IV ступень (13-15 лет) V ступень (16-17 лет девушки)		
	3000 метров	IV ступень (13-15 лет юноши) V ступень (16-17 лет юноши)		
10	Кросс по пересеченной местности 1 км Кросс по пересеченной местности 2 км	I ступень (6-8 лет) Поступень (9-10 лет) Поступень (11-12 лет)	По согласованию	Октябрь-декабрь 2022г.

	Кросс по пересеченной местности 3 км	IV ступень (13-15 лет) V ступень (16-17 лет девушки)	
	Кросс по пересеченной местности 5 км	V ступень (16-17 лет юноши)	
11	Поднимание туловища из исходного положения «лёжа на спине» (за 1 мин.)	I ступень (6-8 лет) Поступень (9-10 лет) Поступень (11-12 лет) IV ступень (13-15 лет) V ступень (16-17 лет)	По согласованию
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики, юноши)	I ступень (6-8 лет) Поступень (9-10 лет) Поступень (11-12 лет) IV ступень (13-15 лет) V ступень (16-17 лет)	Октябрь-декабрь 2022 г.
	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине	I ступень (6-8 лет) Поступень (9-10 лет) Поступень (11-12 лет) IV ступень (13-15 лет девушки) V ступень (16-17 лет девушки)	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	I ступень (6-8 лет) Поступень (9-10 лет) Поступень (11-12 лет) IV ступень (13-15 лет) V ступень (16-17 лет)	
	Прыжок в длину с места толчком 2-мя ногами	I ступень (6-8 лет) Поступень (9-10 лет) Поступень (11-12 лет) IV ступень (13-15 лет) V ступень (16-17 лет)	
	Наклон вперёд из исходного положения «стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье»	I ступень (6-8 лет) Поступень (9-10 лет) Поступень (11-12 лет) IV ступень (13-15 лет) V ступень (16-17 лет)	
	Метание теннисного мяча в цель с расстояния 6 метров	I ступень (6-8 лет)	
	Челночный бег 3x10 метров	I ступень (6-8 лет) Поступень (9-10 лет) Поступень (11-12 лет) IV ступень (13-15 лет)	

		V ступень (16-17 лет)		
12	Плавание 25 метров	I ступень (6-8 лет)	СК «Нефтяник»	Ноябрь-декабрь 2022
	Плавание 50 метров	II ступень (9-10 лет) III ступень (11-12 лет) IV ступень (13-15 лет) V ступень (16-17 лет)		
13	Стрельба из электронного оружия	Шестая ступень (11-12 лет) Пятая ступень (13-15 лет) Четвертая ступень (16-17 лет)	По согласованию	Декабрь 2022г.
14	Бег на лыжах: 1 км	I ступень (6-8 лет мальчики, девочки) II ступень (9-10 лет мальчики, девочки) III ступень (11-12 лет мальчики, девочки) IV ступень (13-15 лет юноши, девушки) V ступень (16-17 лет девушки)	Городская лыжная трасса	Декабрь 2022г.
	2 км			
	3 км			
	5км	V ступень (16-17 лет юноши)		