

УТВЕРЖДАЮ

Начальник управления
физической культуры и
спорта муниципального
округа город Бор
Нижегородской области



СОГЛАСОВАНО

Директор МАУ ДО «СПШ
«Красная Горка»



СОГЛАСОВАНО

Директор МАУ ДО «СПШ
«Кварц» им. В.С.Цукина



СОГЛАСОВАНО

Директор МАУ ДО СПШ
«Спартак»



О.С. Шакина

Г.В. Пржевальский

М.А.Г. Орлов

А.А. Белов

План мероприятий на 2026 год по выполнению испытаний (местное) нормативное ВФСК «ГТО» среди взрослого населения

(Муниципальный центр тестирования МАУ ДО «СПШ «Красная Горка»)

ВАЖНО! Все испытания проводятся строго по предварительной заявке

Январь

58	По согласованию	Бег на лыжах 2, 3 км. и 5 км	МАУ ДО «СПШ «Кварц» Лесной массив «Моховые горы»	13.30	6-11 ступень
59	19 января	ОФП Подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине; рывок гири 16 кг.; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; прыжок в длину с места толчком двумя ногами; поднимание туловища из положения лежа на спине + Стрельба из электронного оружия+плавание	МАУ ДО «СПШ «Красная Горка»	16:00	6-11 ступень

* Дата испытания может меняться, в связи с погодными условиями.

Февраль

60	7 февраля	ОФП Подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине; рывок гири 16 кг.; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; прыжок в длину с места толчком двумя ногами; поднимание туловища из положения лежа на спине +	МАУ ДО «СШ «Красная Горка»	14.00	6-7 ступень
61	12 февраля	Средняя из электронного оружия+плавание ОФП Подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине; рывок гири 16 кг.; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; прыжок в длину с места толчком двумя ногами; поднимание туловища из положения лежа на спине +	МАУ ДО «СШ «Красная Горка»	16.00	Работники ФК и С
62	14 февраля	Средняя из электронного оружия+плавание ОФП Подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине; рывок гири 16 кг.; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; прыжок в длину с места толчком двумя ногами; поднимание туловища из положения лежа на спине +	МАУ ДО «СШ «Красная Горка»	14.00	8-9 ступень
63	21 февраля	Средняя из электронного оружия+плавание ОФП Подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине; рывок гири 16 кг.; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; прыжок в длину с места толчком двумя ногами; поднимание туловища из положения лежа на спине +	МАУ ДО «СШ «Красная Горка»	14.00	МЧС

64	28 февраля	Стрельба из электронного оружия+плавание <u>ОФП</u> Подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине; рывок гири 16 кг.; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; прыжок в длину с места толчком двумя ногами; поднимание туловища из положения лежа на спине +	МАУ ДО «СПШ «Красная Горка»	14.00	10-11 ступень
----	------------	---	--------------------------------	-------	------------------

Март

65	7 марта	<u>ОФП</u> Подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине; рывок гири 16 кг.; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; прыжок в длину с места толчком двумя ногами; поднимание туловища из положения лежа на спине +	МАУ ДО «СПШ «Красная Горка»	14.00	6-7 ступень
66	19 марта	Стрельба из электронного оружия+плавание <u>ОФП</u> Подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине; рывок гири 16 кг.; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; прыжок в длину с места толчком двумя ногами; поднимание туловища из положения лежа на спине +	МАУ ДО «СПШ «Красная Горка»	16.00	8-9 ступень
67	14 марта	Стрельба из электронного оружия+плавание <u>ОФП</u> Подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине; рывок гири 16 кг.; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; прыжок в длину с места толчком двумя ногами; поднимание туловища из положения лежа на спине +	МАУ ДО «СПШ «Красная Горка»	14.00	Предприятия

Стрельба из электронного оружия+плавание

68	21 марта	ОФП Подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине; рывок гири 16 кг.; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; прыжок в длину с места толчком двумя ногами; поднимание туловища из положения лежа на спине + Стрельба из электронного оружия+плавание	МАУ ДО «СШ «Красная Горка»	14.00	6-11 ступень
69	28 марта	ОФП Подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине; рывок гири 16 кг.; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; прыжок в длину с места толчком двумя ногами; поднимание туловища из положения лежа на спине + Стрельба из электронного оружия+плавание	МАУ ДО «СШ «Красная Горка»	14.00	Работники ФК и С

Апрель

70	4 апреля	ОФП Подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине; рывок гири 16 кг.; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; прыжок в длину с места толчком двумя ногами; поднимание туловища из положения лежа на спине + Стрельба из электронного оружия+плавание	МАУ ДО «СШ «Красная Горка»	14.00	Спартакиада среди работников образовательных организаций
71	11 апреля	ОФП Подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине; рывок гири 16 кг.; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; прыжок в длину с места толчком двумя ногами; поднимание туловища из положения лежа на спине + Стрельба из электронного оружия+плавание	МАУ ДО «СШ «Красная Горка»	14.00	6-11 ступень
72	18 апреля	ОФП Подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине; рывок гири 16 кг.; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; прыжок в длину с места толчком двумя ногами; поднимание туловища из положения лежа на спине + Стрельба из электронного оружия+плавание	МАУ ДО «СШ «Красная Горка»	14.00	6-11 ступень

73	25 апреля	прыжок в длину с места толчком двумя ногами; поднимание туловища из положения лежа на спине + <u>Стрельба из электронного оружия+плавание</u>	МАУ ДО «СПШ «Красная Горка»	14.00	Спартакиада среди работников образовательных организаций
74	27 апреля	<u>Стрельба из электронного оружия+плавание</u> + ОФП Подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине; рывок гири 16 кг.; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; прыжок в длину с места толчком двумя ногами; поднимание туловища из положения лежа на спине + <u>Стрельба из электронного оружия+плавание</u>	МАУ ДО «СПШ «Красная Горка»	16.00	Педагогический состав дошкольного образования

Май

75	22 мая	<u>Легкая атлетика</u> Бег на 60м.; бег на 100м; бег на 1000м.; бег на 2000м; бег на 3000м; метание спортивного снаряда: весом 500г., 700г.	Станцион «Спартак»	16.00	6-11 ступень
76	25 мая	<u>Легкая атлетика</u> Бег на 60м.; бег на 100м; бег на 1000м.; бег на 2000м; бег на 3000м; метание спортивного снаряда: весом 500г., 700г.	Станцион «Спартак»	16.00	6-11 ступень
77	26 мая	<u>Легкая атлетика</u> Бег на 60м.; бег на 100м; бег на 1000м.; бег на 2000м; бег на 3000м; метание спортивного снаряда: весом 500г., 700г.	Станцион «Спартак»	16.00	Предприятия
78	27 мая	<u>Легкая атлетика</u> Бег на 60м.; бег на 100м; бег на 1000м.; бег на 2000м; бег на 3000м; метание спортивного снаряда: весом 500г., 700г.	Станцион «Спартак»	16.00	МЧС

79	29 мая	Легкая атлетика Бег на 60м.; бег на 100м.; бег на 1000м.; бег на 2000м.; бег на 3000м.; метание спортивного снаряда: весом 500г., 700г.	Стадион «Спартак»	16.00	Педагогический состав дошкольного образования
Июнь					
80	5 июня	Легкая атлетика Бег на 60м.; бег на 100м.; бег на 1000м.; бег на 2000м.; бег на 3000м.; метание спортивного снаряда: весом 500г., 700г.	Стадион «Спартак»	16.00	6-11 ступень
81	12 июня	Легкая атлетика Бег на 60м.; бег на 100м.; бег на 1000м.; бег на 2000м.; бег на 3000м.; метание спортивного снаряда: весом 500г., 700г.	Стадион «Спартак»	16.00	Работники ФК и С
82	19 июня	Легкая атлетика Бег на 60м.; бег на 100м.; бег на 1000м.; бег на 2000м.; бег на 3000м.; метание спортивного снаряда: весом 500г., 700г.	Стадион «Спартак»	16.00	6-11 ступень

Сентябрь

83	17 сентября	Легкая атлетика Бег на 60м.; бег на 100м.; бег на 1000м.; бег на 2000м.; бег на 3000м.; метание спортивного снаряда: весом 500г., 700г.	Стадион «Спартак»	16.00	6-11 ступень
84	18 сентября	Легкая атлетика Бег на 60м.; бег на 100м.; бег на 1000м.; бег на 2000м.; бег на 3000м.; метание спортивного снаряда: весом 500г., 700г.	Стадион «Спартак»	16.00	6-11 ступень
85	21 сентября	Легкая атлетика Бег на 60м.; бег на 100м.; бег на 1000м.; бег на 2000м.; бег на 3000м.; метание спортивного снаряда: весом 500г., 700г.	Стадион «Спартак»	16.00	МЧС
86	28 сентября	Легкая атлетика Бег на 60м.; бег на 100м.; бег на 1000м.; бег на 2000м.; бег на 3000м.; метание спортивного снаряда: весом 500г., 700г.	Стадион «Спартак»	16.00	Предприятия
87	30 сентября	Легкая атлетика Бег на 60м.; бег на 100м.; бег на 1000м.; бег на 2000м.; бег на 3000м.; метание спортивного снаряда: весом 500г., 700г.	Стадион «Спартак»	16.00	Педагогический состав дошкольного образования

Октябрь

88	14 октября	Легкая атлетика Бег на 60м.; бег на 100м; бег на 1000м.; бег на 2000м.; бег на 3000м; метание спортивного снаряда: весом 500г., 700г.	Стадион «Спартак»	16.00	6-11 ступень
89	20 октября	Легкая атлетика Бег на 60м.; бег на 100м; бег на 1000м.; бег на 2000м.; бег на 3000м; метание спортивного снаряда: весом 500г., 700г.	Стадион «Спартак»	16.00	6-11 ступень
90	21 октября	Легкая атлетика Бег на 60м.; бег на 1000м.; бег на 2000м; смешанное передвижение на 1000м., на 2000м.	Стадион «Спартак»	16.00	12-18 ступень

Ноябрь

91	7 ноября	ОФП Подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине; рывок гири 16 кг.; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; прыжок в длину с места толчком двумя ногами; поднимание туловища из положения лежа на спине + Стрельба из электронного оружия+плавание	МАУ ДО «СШ «Красная Горка»	14.00	МЧС
92	13 ноября	ОФП Подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине; рывок гири 16 кг.; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; прыжок в длину с места толчком двумя ногами; поднимание туловища из положения лежа на спине + Стрельба из электронного оружия+плавание	МАУ ДО «СШ «Красная Горка»	16.00	Предприятия
93	14 ноября	ОФП Подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине; рывок гири 16 кг.; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; прыжок в длину с места толчком двумя ногами; поднимание туловища из положения лежа на спине	МАУ ДО «СШ «Красная Горка»	14.00	6-11 ступень

		<u>+</u> Стрельба из электронного оружия+плавание			
94	16 ноября	<u>ОФП</u> Подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине; рывок гири 16 кг.; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; прыжок в длину с места толчком двумя ногами; поднимание туловища из положения лежа на спине + Стрельба из электронного оружия+плавание	МАУ ДО «СПШ «Красная Горка»	16.00	6-11 ступень
95	25 ноября	<u>ОФП</u> Подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине; рывок гири 16 кг.; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; поднимание туловища из положения лежа на спине + Стрельба из электронного оружия+плавание	МАУ ДО «СПШ «Красная Горка»	16.00	12-18 ступень
96	26 ноября	<u>ОФП</u> Подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине; рывок гири 16 кг.; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; прыжок в длину с места толчком двумя ногами; поднимание туловища из положения лежа на спине + Стрельба из электронного оружия+плавание	МАУ ДО «СПШ «Красная Горка»	16.00	Педагогический состав дошкольного образования

Декабрь

97	5 декабря	<u>ОФП</u> Подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине; рывок гири 16 кг.; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; прыжок в длину с места толчком двумя ногами; поднимание туловища из положения лежа на спине + Стрельба из электронного оружия+плавание	МАУ ДО «СПШ «Красная Горка»	14.00	6-7 ступень
98	12 декабря	<u>ОФП</u> Подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине; рывок гири 16 кг.; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; наклон вперед	МАУ ДО «СПШ «Красная Горка»	14.00	8-9 ступень

		из положения стоя на гимнастической скамье; прыжок в длину с места толчком двумя ногами; поднимание туловища из положения лежа на спине +			
99	15 декабря	Стрельба из электронного оружия+плавание ОФП Подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине; рывок гири 16 кг.; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; прыжок в длину с места толчком двумя ногами; поднимание туловища из положения лежа на спине +	МАУ ДО «СШ «Красная Горка»	16.00	10-11 ступень
100	16 декабря	Стрельба из электронного оружия+плавание ОФП Подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине; рывок гири 16 кг.; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; поднимание туловища из положения лежа на спине +	МАУ ДО «СШ «Красная Горка»	16.00	12-18 ступень
		Стрельба из электронного оружия+плавание			