



Директор ЦС ФСО
Камышинского муниципального района
Волгоградской области

Н.В. Козлова

Приказ от 16 января 2022 год № 16

График

сдачи норм комплекса ГТО МЦТ ГТО Камышинского муниципального района Волгоградской области на 2022 год

Возрастная группа	№ п/п	Виды испытаний	Сроки проведения (месяц)													
			01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12		
	Обязательные испытания (тесты)															
	1	Челночный бег 3x10 м (сек.) или бег на 30 м (сек.)	+	+	+	+						+	+	+	+	
	2	Смешанное передвижение (1 км)				+	+					+				
	3	Прыжок в длину с места двумя ногами	+	+	+	+						+	+	+	+	
	4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	+	+	+	+						+	+	+	+	
	5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	+	+	+	+						+	+	+	+	
	6	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	+	+	+	+	+					+	+	+	+	
	Испытания (тесты) по выбору															
7	Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)	+	+	+	+	+						+	+	+	+	
8	Кросс на 1 км по пересеченной местности					+						+				
II (9-10 лет)	Обязательные испытания (тесты)															
	1	Бег на 60 м (сек)					+						+			
	2	Бег на 1 км (мин., сек.)					+						+	+		
	3	Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	+	+	+	+							+	+	+	+
	4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во) раз	+	+	+	+							+	+	+	+
	5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	+	+	+	+							+	+	+	+
	6	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	+	+	+	+	+						+	+	+	+
	Испытания (тесты) по выбору															
7	Метание мяча весом 150 г (м)					+						+				
8	Кросс на 2 км по пересеченной местности					+						+				
III (11-12 лет)	Обязательные испытания (тесты)															
	1	Бег на 60 м (сек.)					+						+			
	2	Бег на 1 км (мин., сек.) или на 2 км (мин., сек.)					+						+			
	3	Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	+	+	+	+	+						+	+	+	+
	4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	+	+	+	+	+						+	+	+	+
			+	+	+	+	+						+	+	+	+

VIII (40-49 лет) мужчи ны	Обязательные испытания (тесты)												
	1	Бег на 2 км (мин., сек.)					+	+	+	+			
	2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		или рывок гири (кол-во раз)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	3	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Испытания (тесты) по выбору												
4	Поднимание туловища из упора лежа на спине (кол-во раз, 1 мин)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
5	Кросс на 3 км по пересеченной местности					+	+	+	+				
6	Стрельба из пневматической винтовки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
VIII (40-49 лет) женщи ны	Обязательные испытания (тесты)												
	1	Бег на 2 км (мин., сек.)					+	+	+	+	+		
	2	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	3	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Испытания (тесты) по выбору												
	4	Поднимание туловища из положения лежа	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Кросс на 2 км по пересеченной местности					+	+	+	+	+			
6	Стрельба из пневматической винтовки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
IX (50-59 лет) мужчи ны	Обязательные испытания (тесты)												
	1	Бег на 2 км (мин., сек.)					+	+	+	+	+		
	2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		или рывок гири (кол-во раз)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	3	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Испытания (тесты) по выбору												
4	Поднимание туловища из упора лежа на спине (кол-во раз, 1 мин)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
5	Кросс на 3 км по пересеченной местности					+	+	+	+	+			
6	Стрельба из пневматической винтовки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
IX (50-59 лет) женщи ны	Обязательные испытания (тесты)												
	1	Бег на 2 км (мин., сек.)					+	+	+	+	+		
	2	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	3	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Испытания (тесты) по выбору												
	4	Поднимание туловища из положения лежа	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Кросс на 2 км по пересеченной местности					+	+	+	+	+			
6	Стрельба из пневматической винтовки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
X (60-69	Обязательные испытания (тесты)												
	1	Смешанное передвижение на 2 км					+	+	+	+	+		

лет) мужчи ны	(мин., сек.)													
	или скандинавская ходьба на 3 км(мин,сек)					+	+	+	+	+				
	2 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	3 Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Испытания (тесты) по выбору													
	4 Поднимание туловища из упора лежа на спине (кол-во раз,1 мин)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5 Смешанное передвижение на 3 км по пересеченной местности					+	+	+	+	+					
X (60-69 лет) женщи ны	Обязательные испытания (тесты)													
	1 Смешанное передвижение на 2 км (мин., сек.)					+	+	+	+	+				
	или скандинавская ходьба на 3 км(мин,сек)					+	+	+	+	+				
	2 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	3 Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Испытания (тесты) по выбору													
4 Поднимание туловища из положения лежа	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
5 Смешанное передвижение на 3 км по пересеченной местности					+	+	+	+	+					
XI (70лет и старше) мужчи ны	Обязательные испытания (тесты)													
	1 Смешанное передвижение на 2 км (мин., сек.)					+	+	+	+	+				
	или скандинавская ходьба на 3 км (мин., сек)					+	+	+	+	+				
	2 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	3 Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Испытания (тесты) по выбору													
4 Поднимание туловища из упора лежа на спине (кол-во раз,1 мин)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
5 Смешанное передвижение на 3 км по пересеченной местности					+	+	+	+	+					
или смешанное передвижение на 3 км по пересеченной местности					+	+	+	+	+					
XI (70лет и старше) женщи ны	Обязательные испытания (тесты)													
	1 Смешанное передвижение на 2 км (мин., сек.)					+	+	+	+	+				
	или скандинавская ходьба на 3 км (мин,сек)					+	+	+	+	+				
	2 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	3 Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Испытания (тесты) по выбору													
Поднимание туловища из упора лежа на спине (кол-во раз,1 мин)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Смешанное передвижение на 3 км по пересеченной местности					+	+	+	+	+					
или смешанное передвижение на 3 км по пересеченной местности					+	+	+	+	+					