График

выполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

«Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2025 год

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Дата и время проведения | Виды нормативов | Место проведения  (адрес) |
|  | 03.02.2025  12.00-13.00 | бег 1-3 км, 60 м, бег 30м, челночный бег, наклон, метание теннисного мяча в цель, прыжок в длину, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, подтягивание, рывок гири, поднимание туловища из положения лежа | СК «Маринченко»  (г. Орел, ул. Маринченко, 9б) |
|  | 05.02.2025  12.00-13.00 | бег 30м, челночный бег, наклон, метание теннисного мяча в цель, прыжок в длину, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, подтягивание, рывок гири, поднимание туловища из положения лежа | СК «Маринченко»  (г. Орел, ул. Маринченко, 9б) |
|  | 07.02.2025  12.00-13.00 | бег 30м, челночный бег, наклон, метание теннисного мяча в цель, прыжок в длину, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, подтягивание, рывок гири, поднимание туловища из положения лежа | СК «Маринченко»  (г. Орел, ул. Маринченко, 9б) |
|  | 10.02.2025  12.00-13.00 | стрельба из электронного оружия, метание, поднимание туловища из положения лежа | СК «Маринченко»  (г. Орел, ул. Маринченко, 9б) |
|  | 11.02.2025  14.00-15.00 | бег 1-3 км, 60 м, бег 30м, челночный бег, наклон, метание, прыжок в длину, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, подтягивание, рывок гири, поднимание туловища из положения лежа | БП ОУ ОО «Училище олимпийского резерва»  (г.Орел, ул. Матросова,5) |
|  | 13.02.2025  14.00-15.00 | бег 30м, челночный бег, наклон, метание теннисного мяча в цель, прыжок в длину, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, подтягивание, рывок гири, поднимание туловища из положения лежа | БП ОУ ОО «Училище олимпийского резерва»  (г.Орел, ул. Матросова,5) |
|  | 17.02.2025  12.00-13.00 | бег 30м, челночный бег, наклон, метание теннисного мяча в цель, прыжок в длину, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, подтягивание, рывок гири, поднимание туловища из положения лежа | СК «Маринченко»  (г. Орел, ул. Маринченко, 9б) |
|  | 20.02.2025  11.30-13.00 | бег 30м, челночный бег, наклон, метание теннисного мяча в цель, прыжок в длину, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, подтягивание, рывок гири, поднимание туловища из положения лежа | БП ОУ ОО «Училище олимпийского резерва»  (г.Орел, ул. Матросова,5) |
|  | 25.02.2025  14.00-15.00 | бег 1-3 км, 60 м, бег 30м, челночный бег, наклон, метание, прыжок в длину, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, подтягивание, рывок гири, поднимание туловища из положения лежа | БП ОУ ОО «Училище олимпийского резерва»  (г.Орел, ул. Матросова,5) |
|  | 26.02.2025  10.00-11.00 | бег 30м, челночный бег, наклон, метание теннисного мяча в цель, прыжок в длину, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, подтягивание, рывок гири, поднимание туловища из положения лежа | БП ОУ ОО «Училище олимпийского резерва»  (г.Орел, ул. Матросова,5) |
|  | 05.03.2025  10.00-11.00 | бег 1-3 км, 60 м, бег 30м, челночный бег, наклон, метание, прыжок в длину, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, подтягивание, рывок гири, поднимание туловища из положения лежа | БП ОУ ОО «Училище олимпийского резерва»  (г.Орел, ул. Матросова,5) |
|  | 06.03.2025  14.00-15.00 | бег 30м, челночный бег, наклон, метание теннисного мяча в цель, прыжок в длину, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, подтягивание, рывок гири, поднимание туловища из положения лежа | БП ОУ ОО «Училище олимпийского резерва»  (г.Орел, ул. Матросова,5) |
|  | 07.03.2025  11.30-13.00 | стрельба из электронного оружия, метание теннисного мяча в цель, поднимание туловища из положения лежа | СК «Маринченко»  (г. Орел, ул. Маринченко, 9б) |
|  | 10.03.2025  12.00-13.00 | стрельба из электронного оружия, метание теннисного мяча в цель, поднимание туловища из положения лежа | СК «Маринченко»  (г. Орел, ул. Маринченко, 9б) |
|  | 11.03.2025  14.15-15.00 | бег 30м, челночный бег, наклон, метание теннисного мяча в цель, прыжок в длину, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, подтягивание, рывок гири, поднимание туловища из положения лежа | БП ОУ ОО «Училище олимпийского резерва»  (г.Орел, ул. Матросова,5) |
|  | 13.03.2025  14.00-15.00 | бег 1-3 км, 60 м, бег 30м, челночный бег, наклон, метание теннисного мяча в цель, прыжок в длину, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, подтягивание, рывок гири, поднимание туловища из положения лежа | БП ОУ ОО «Училище олимпийского резерва»  (г.Орел, ул. Матросова,5) |
|  | 14.03.2025  11.30-13.00 | стрельба из электронного оружия, метание теннисного мяча в цель, поднимание туловища из положения лежа | СК «Маринченко»  (г. Орел, ул. Маринченко, 9б) |
|  | 18.03.2025  14.00-15.00 | бег 1-3 км, 60 м, бег 30м, челночный бег, наклон, метание теннисного мяча в цель, прыжок в длину, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, подтягивание, рывок гири, поднимание туловища из положения лежа | БП ОУ ОО «Училище олимпийского резерва»  (г.Орел, ул. Матросова,5) |
|  | 20.03.2025  14.00-15.00 | бег 1-3 км, 60 м, бег 30м, челночный бег, наклон, метание теннисного мяча в цель, прыжок в длину, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, подтягивание, рывок гири, поднимание туловища из положения лежа | БП ОУ ОО «Училище олимпийского резерва»  (г.Орел, ул. Матросова,5) |
|  | 21.03.2025  12.00-14.00 | стрельба из электронного оружия, метание теннисного мяча в цель, поднимание туловища из положения лежа | СК «Маринченко»  (г. Орел, ул. Маринченко, 9б) |
|  | 25.03.2025  12.00-13.00 | стрельба из электронного оружия, метание теннисного мяча в цель, поднимание туловища из положения лежа | СК «Маринченко»  (г. Орел, ул. Маринченко, 9б) |
|  | 01.04.2025  14.00-15.00 | бег 1-3 км, 60 м, бег 30м, челночный бег, наклон, метание теннисного мяча в цель, прыжок в длину, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, подтягивание, рывок гири, поднимание туловища из положения лежа | БП ОУ ОО «Училище олимпийского резерва»  (г.Орел, ул. Матросова,5) |
|  | 02.04.2025  10.00-11.00 | бег 1-3 км, 60 м, бег 30м, челночный бег, наклон, метание теннисного мяча в цель, прыжок в длину, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, подтягивание, рывок гири, поднимание туловища из положения лежа | БП ОУ ОО «Училище олимпийского резерва»  (г.Орел, ул. Матросова,5) |
|  | 04.04.2025  14.15-15.00 | стрельба из электронного оружия, метание теннисного мяча в цель, поднимание туловища из положения лежа | СК «Маринченко»  (г. Орел, ул. Маринченко, 9б) |
|  | 07.04.2025  12.00-13.00 | бег 1-3 км, 60 м, бег 30м, челночный бег, наклон, метание теннисного мяча в цель, прыжок в длину, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, подтягивание, рывок гири, поднимание туловища из положения лежа | СК «Маринченко»  (г. Орел, ул. Маринченко, 9б) |
|  | 08.04.2025  14.00-15.00 | бег 1-3 км, 60 м, бег 30м, челночный бег, наклон, метание теннисного мяча в цель, прыжок в длину, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, подтягивание, рывок гири, поднимание туловища из положения лежа | БП ОУ ОО «Училище олимпийского резерва»  (г.Орел, ул. Матросова,5) |
|  | 10.04.2025  14.00-15.00 | бег 30м, челночный бег, наклон, метание теннисного мяча в цель, прыжок в длину, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, подтягивание, рывок гири, поднимание туловища из положения лежа | БП ОУ ОО «Училище олимпийского резерва»  (г.Орел, ул. Матросова,5) |
|  | 14.04.2025  14.15-15.00 | стрельба из электронного оружия, метание теннисного мяча в цель, поднимание туловища из положения лежа | СК «Маринченко»  (г. Орел, ул. Маринченко, 9б) |
|  | 17.04.2025  14.00-15.00 | бег 30м, челночный бег, наклон, метание теннисного мяча в цель, прыжок в длину, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, подтягивание, рывок гири, поднимание туловища из положения лежа | БП ОУ ОО «Училище олимпийского резерва»  (г.Орел, ул. Матросова,5) |
|  | 22.04.2025  14.00-15.00 | бег 1-3 км, 60 м, бег 30м, челночный бег, наклон, метание, прыжок в длину, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, подтягивание, рывок гири, поднимание туловища из положения лежа | БП ОУ ОО «Училище олимпийского резерва»  (г.Орел, ул. Матросова,5) |
|  | 24.04.2025  14.00-15.00 | бег 1-3 км, 60 м, бег 30м, челночный бег, наклон, метание, прыжок в длину, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, подтягивание, рывок гири, поднимание туловища из положения лежа | БП ОУ ОО «Училище олимпийского резерва»  (г.Орел, ул. Матросова,5) |
|  | 25.04.2025  12.00-13.00 | стрельба из электронного оружия, метание теннисного мяча в цель, поднимание туловища из положения лежа | СК «Маринченко»  (г. Орел, ул. Маринченко, 9б) |
|  | 13.05.2025  16.00-17.00 | бег 1-3 км, 60 м, бег 30м, челночный бег, наклон, метание, прыжок в длину, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, подтягивание, рывок гири, поднимание туловища из положения лежа | СК «Южный» (г. Орел,  ул. Кромская, 10А) |
|  | 15.05.2025  10.00-11.00 | бег 1-3 км, 60 м, бег 30м, челночный бег, наклон, метание, прыжок в длину, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, подтягивание, рывок гири, поднимание туловища из положения лежа | СК «Южный» (г. Орел,  ул. Кромская, 10А) |
|  | 16.05.2025  12.00-13.00 | бег 1-3 км, 60 м, бег 30м, челночный бег, наклон, метание, прыжок в длину, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, подтягивание, рывок гири, поднимание туловища из положения лежа | СК «Маринченко»  (г. Орел, ул. Маринченко, 9б) |
|  | 19.05.2025  12.00-13.00 | стрельба из электронного оружия, метание теннисного мяча в цель, поднимание туловища из положения лежа | СК «Маринченко»  (г. Орел, ул. Маринченко, 9б) |
|  | 20.05.2025  16.00-17.00 | бег 1-3 км, 60 м, бег 30м, челночный бег, наклон, метание, прыжок в длину, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, подтягивание, рывок гири, поднимание туловища из положения лежа | СК «Южный» (г. Орел,  ул. Кромская, 10А) |
|  | 22.05.2025  14.00-15.00 | бег 1-3 км, 60 м, бег 30м, челночный бег, наклон, метание, прыжок в длину, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, подтягивание, рывок гири, поднимание туловища из положения лежа | СК «Маринченко»  (г. Орел, ул. Маринченко, 9б) |
|  | 23.05.2025  11.30-13.00 | стрельба из электронного оружия, метание теннисного мяча в цель, поднимание туловища из положения лежа | СК «Маринченко»  (г. Орел, ул. Маринченко, 9б) |
|  | 26.05.2025  16.00-17.00 | бег 1-3 км, 60 м, бег 30м, челночный бег, наклон, метание, прыжок в длину, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, подтягивание, рывок гири, поднимание туловища из положения лежа | СК «Южный» (г. Орел,  ул. Кромская, 10А) |
|  | 29.05.2025  10.00-11.00 | бег 1-3 км, 60 м, бег 30м, челночный бег, наклон, метание, прыжок в длину, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, подтягивание, рывок гири, поднимание туловища из положения лежа | СК «Южный» (г. Орел,  ул. Кромская, 10А) |
|  | 09.06.2025  11.30-13.00 | стрельба из электронного оружия, метание теннисного мяча в цель, поднимание туловища из положения лежа | СК «Маринченко»  (г. Орел, ул. Маринченко, 9б) |
|  | 16.06.2025  16.00-17.00 | бег 1-3 км, 60 м, бег 30м, челночный бег, наклон, метание, прыжок в длину, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, подтягивание, рывок гири, поднимание туловища из положения лежа | СК «Южный» (г. Орел,  ул. Кромская, 10А) |
|  | 14.07.2025  14.00-15.00 | бег 1-3 км, 60 м, бег 30м, челночный бег, наклон, метание, прыжок в длину, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, подтягивание, рывок гири, поднимание туловища из положения лежа | СК «Маринченко»  (г. Орел, ул. Маринченко, 9б) |
|  | 28.07.2025  11.30-13.00 | стрельба из электронного оружия, метание теннисного мяча в цель, поднимание туловища из положения лежа | СК «Маринченко»  (г. Орел, ул. Маринченко, 9б) |
|  | 11.08.2025  14.00-15.00 | бег 1-3 км, 60 м, бег 30м, челночный бег, наклон, метание теннисного мяча в цель, прыжок в длину, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, подтягивание, рывок гири, поднимание туловища из положения лежа | СК «Южный» (г. Орел,  ул. Кромская, 10А) |
|  | 18.08.2025  10.00-11.00 | бег 30м, челночный бег, наклон, метание теннисного мяча в цель, прыжок в длину, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, подтягивание, рывок гири, поднимание туловища из положения лежа | СК «Маринченко»  (г. Орел, ул. Маринченко, 9б) |
|  | 03.09.2025  11.30-13.00 | бег 30м, челночный бег, наклон, метание теннисного мяча в цель, прыжок в длину, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, подтягивание, рывок гири, поднимание туловища из положения лежа | СК «Маринченко»  (г. Орел, ул. Маринченко, 9б) |
|  | 05.09.2025  11.30-13.00 | стрельба из электронного оружия, метание теннисного мяча в цель, поднимание туловища из положения лежа | СК «Маринченко»  (г. Орел, ул. Маринченко, 9б) |
|  | 15.09.2025  16.00-17.00 | бег 1-3 км, 60 м, бег 30м, челночный бег, наклон, метание теннисного мяча в цель, прыжок в длину, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, подтягивание, рывок гири, поднимание туловища из положения лежа | СК «Южный» (г. Орел,  ул. Кромская, 10А) |
|  | 18.09.2025  14.00-15.00 | бег 1-3 км, 60 м, бег 30м, челночный бег, наклон, метание теннисного мяча в цель, прыжок в длину, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, подтягивание, рывок гири, поднимание туловища из положения лежа | СК «Южный» (г. Орел,  ул. Кромская, 10А) |
|  | 22.09.2025  12.00-13.00 | бег 30м, челночный бег, наклон, метание теннисного мяча в цель, прыжок в длину, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, подтягивание, рывок гири, поднимание туловища из положения лежа | СК «Маринченко»  (г. Орел, ул. Маринченко, 9б) |
|  | 26.09.2025  12.00-14.00 | бег 30м, челночный бег, наклон, метание теннисного мяча в цель, прыжок в длину, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, подтягивание, рывок гири, поднимание туловища из положения лежа | СК «Маринченко»  (г. Орел, ул. Маринченко, 9б) |
|  | 06.10.2025  12.00-13.00 | бег 1-3 км, 60 м, бег 30м, челночный бег, наклон, метание теннисного мяча в цель, прыжок в длину, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, подтягивание, рывок гири, поднимание туловища из положения лежа | СК «Маринченко»  (г. Орел, ул. Маринченко, 9б) |
|  | 10.10.2025  12.00-13.00 | бег 1-3 км, 60 м, бег 30м, челночный бег, наклон, метание теннисного мяча в цель, прыжок в длину, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, подтягивание, рывок гири, поднимание туловища из положения лежа | СК «Маринченко»  (г. Орел, ул. Маринченко, 9б) |
|  | 14.10.2025  14.00-15.00 | бег 1-3 км, 60 м, бег 30м, челночный бег, наклон, метание теннисного мяча в цель, прыжок в длину, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, подтягивание, рывок гири, поднимание туловища из положения лежа | БП ОУ ОО «Училище олимпийского резерва»  (г.Орел, ул. Матросова,5) |
|  | 15.10.2025  10.00-11.00 | бег 1-3 км, 60 м, бег 30м, челночный бег, наклон, метание теннисного мяча в цель, прыжок в длину, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, подтягивание, рывок гири, поднимание туловища из положения лежа | БП ОУ ОО «Училище олимпийского резерва»  (г.Орел, ул. Матросова,5) |
|  | 20.10.2025  12.00-13.00 | стрельба из электронного оружия, метание теннисного мяча в цель, поднимание туловища из положения лежа | СК «Маринченко»  (г. Орел, ул. Маринченко, 9б) |
|  | 23.10.2025  14.00-15.00 | бег 1-3 км, 60 м, бег 30м, челночный бег, наклон, метание теннисного мяча в цель, прыжок в длину, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, подтягивание, рывок гири, поднимание туловища из положения лежа | БП ОУ ОО «Училище олимпийского резерва»  (г.Орел, ул. Матросова,5) |
|  | 28.10.2025  14.00-15.00 | бег 1-3 км, 60 м, бег 30м, челночный бег, наклон, метание теннисного мяча в цель, прыжок в длину, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, подтягивание, рывок гири, поднимание туловища из положения лежа | БП ОУ ОО «Училище олимпийского резерва»  (г.Орел, ул. Матросова,5) |
|  | 29.10.2025  10.00-11.00 | бег 30м, челночный бег, наклон, метание теннисного мяча в цель, прыжок в длину, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, подтягивание, рывок гири, поднимание туловища из положения лежа | БП ОУ ОО «Училище олимпийского резерва»  (г.Орел, ул. Матросова,5) |
|  | 06.11.2025  14.00-15.00 | бег 1-3 км, 60 м, бег 30м, челночный бег, наклон, метание теннисного мяча в цель, прыжок в длину, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, подтягивание, рывок гири, поднимание туловища из положения лежа | БП ОУ ОО «Училище олимпийского резерва»  (г.Орел, ул. Матросова,5) |
|  | 07.11.2025  12.00-13.00 | стрельба из электронного оружия, метание теннисного мяча в цель, поднимание туловища из положения лежа | СК «Маринченко»  (г. Орел, ул. Маринченко, 9б) |
|  | 10.11.2025  12.00-13.00 | бег 30м, челночный бег, наклон, стрельба из электронного оружия, метание теннисного мяча в цель, поднимание туловища из положения лежа | СК «Маринченко»  (г. Орел, ул. Маринченко, 9б) |
|  | 12.11.2025  10.00-11.00 | бег 1-3 км, 60 м, бег 30м, челночный бег, наклон, метание теннисного мяча в цель, прыжок в длину, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, подтягивание, рывок гири, поднимание туловища из положения лежа | БП ОУ ОО «Училище олимпийского резерва»  (г.Орел, ул. Матросова,5) |
|  | 14.11.2025  12.00-13.00 | бег 30м, челночный бег, наклон, стрельба из электронного оружия, метание теннисного мяча в цель, поднимание туловища из положения лежа | СК «Маринченко»  (г. Орел, ул. Маринченко, 9б) |
|  | 18.11.2025  14.00-15.00 | бег 1-3 км, 60 м, бег 30м, челночный бег, наклон, метание теннисного мяча в цель, прыжок в длину, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, подтягивание, рывок гири, поднимание туловища из положения лежа | БП ОУ ОО «Училище олимпийского резерва»  (г.Орел, ул. Матросова,5) |
|  | 20.11.2025  14.00-15.00 | бег 1-3 км, 60 м, бег 30м, челночный бег, наклон, метание теннисного мяча в цель, прыжок в длину, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, подтягивание, рывок гири, поднимание туловища из положения лежа | БП ОУ ОО «Училище олимпийского резерва»  (г.Орел, ул. Матросова,5) |
|  | 24.11.2025  12.00-13.00 | бег 30м, челночный бег, наклон, стрельба из электронного оружия, метание теннисного мяча в цель, поднимание туловища из положения лежа | СК «Маринченко»  (г. Орел, ул. Маринченко, 9б) |
|  | 01.12.2024  12.00-13.00 | бег 30м, челночный бег, наклон, стрельба из электронного оружия, метание теннисного мяча в цель, поднимание туловища из положения лежа | СК «Маринченко»  (г. Орел, ул. Маринченко, 9б) |
|  | 02.12.2024  14.00-15.00 | бег 1-3 км, 60 м, бег 30м, челночный бег, наклон, метание теннисного мяча в цель, прыжок в длину, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, подтягивание, рывок гири, поднимание туловища из положения лежа | БП ОУ ОО «Училище олимпийского резерва»  (г.Орел, ул. Матросова,5) |
|  | 10.12.2024  10.00-11.00 | бег 1-3 км, 60 м, бег 30м, челночный бег, наклон, метание теннисного мяча в цель, прыжок в длину, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, подтягивание, рывок гири, поднимание туловища из положения лежа | БП ОУ ОО «Училище олимпийского резерва»  (г.Орел, ул. Матросова,5) |
|  | 12.12.2024  12.00-13.00 | бег 30м, челночный бег, наклон, стрельба из электронного оружия, метание теннисного мяча в цель, поднимание туловища из положения лежа | СК «Маринченко»  (г. Орел, ул. Маринченко, 9б) |
|  | 16.12.2024  14.00-15.00 | бег 1-3 км, 60 м, бег 30м, челночный бег, наклон, метание теннисного мяча в цель, прыжок в длину, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, подтягивание, рывок гири, поднимание туловища из положения лежа | БП ОУ ОО «Училище олимпийского резерва»  (г.Орел, ул. Матросова,5) |
|  | 19.12.2024  12.00-14.00 | бег 30м, челночный бег, наклон, стрельба из электронного оружия, метание теннисного мяча в цель, поднимание туловища из положения лежа | СК «Маринченко»  (г. Орел, ул. Маринченко, 9б) |