



АДМИНИСТРАЦИЯ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ  
«ГОРОД САРАТОВ»  
КОМИТЕТ ПО  
ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ



Всероссийский  
физкультурно-спортивный комплекс  
«Готов к труду и обороне»

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс  
«Готов к труду и обороне»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЦЕНТР ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»  
(Муниципальный центр тестирования ВФСК «ГТО»)

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МАУ ЦФКиС  
/О.В. Конкин/

**Календарный план выполнения нормативов испытаний (тестов) ВФСК «ГТО» июль-сентябрь 2025 г**

<b>Понедельник 14 июля</b>	<b>Вторник 15 июля</b>	<b>Среда 16 июля</b>	<b>Четверг 17 июля</b>	<b>Пятница 18 июля</b>
	Бег 30м, бег 60м, бег 100м, смешанное передвижение 1км, бег 1000м, бег 1500м, бег 2000м, бег 3000м, поднимание туловища из положение лежа на спине (кол-во за 1 мин), наклон на гимнастической скамье, челночный бег 3x10м, подтягивание на перекладине, сгибание и	Бег 30м, бег 60м, бег 100м, смешанное передвижение 1км, бег 1000м, бег 1500м, бег 2000м, бег 3000м, поднимание туловища из положение лежа на спине (кол-во за 1 мин), наклон на гимнастической скамье, челночный бег 3x10м, подтягивание на перекладине, сгибание и	Бег 30м, бег 60м, бег 100м, смешанное передвижение 1км, бег 1000м, бег 1500м, бег 2000м, бег 3000м, поднимание туловища из положение лежа на спине (кол-во за 1 мин), наклон на гимнастической скамье, челночный бег 3x10м, подтягивание на перекладине, сгибание и	Бег 30м, бег 60м, бег 100м, смешанное передвижение 1км, бег 1000м, бег 1500м, бег 2000м, бег 3000м, поднимание туловища из положение лежа на спине (кол-во за 1 мин), наклон на гимнастической скамье, челночный бег 3x10м, подтягивание на перекладине, сгибание и

410052 Российская Федерация,  
Саратовская область, г. Саратов,  
пл. Ленина, Стадион «Сокол», 2 этаж

Тел.: +7 (8452) 79-21-64  
e-mail: gto\_saratov@mail.ru

	разгибание рук в упоре лежа на полу, прыжок с места. <b>МОУ «Гимназия №75»</b> г. Саратов, ул. Осенняя,5 <b>10.00 – 12.00</b> <b>II, III, IV, V ст. 10.00 – Гимназия 75</b>	разгибание рук в упоре лежа на полу, прыжок с места. <b>МОУ «СОШ №41»</b> г. Саратов, ул. Тверская,45 <b>10.00 – 12.00</b> <b>II, III, IV, V ст. 10.00 – СОШ 41</b>	разгибание рук в упоре лежа на полу, прыжок с места. <b>МОУ «Гимназия 89»</b> г. Саратов, ул. Мало-Елшанская,5 <b>11.00 – 12.00</b> <b>I, II, III, IV ст. 11.00 – Гимназия 89</b>	разгибание рук в упоре лежа на полу, прыжок с места. <b>МАОУ «СОШ 51»</b> г. Саратов, ул. Артиллерийская,27 <b>11.00 – 12.30</b> <b>I, II, III, IV, V ст. 11.00 – СОШ 51</b>
<b>Понедельник</b> <b>21 июля</b>	<b>Вторник</b> <b>22 июля</b>	<b>Среда</b> <b>23 июля</b>	<b>Четверг</b> <b>24 июля</b>	<b>Пятница</b> <b>25 июля</b>
Бег 30м, бег 60м, бег 100м, смешанное передвижение 1км, бег 1000м, бег 1500м, бег 2000м, бег 3000м, поднимание туловища из положение лежа на спине (кол-во за 1 мин), наклон на гимнастической скамье, челночный бег 3x10м, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, прыжок с места. <b>МОУ «СОШ №64»</b> г. Саратов, ул. Стахановская,8 <b>10.00 – 11.00</b> <b>III, IV, V ст. 10.00 – СОШ 64</b>	Бег 30м, бег 60м, бег 100м, смешанное передвижение 1км, бег 1000м, бег 1500м, бег 2000м, бег 3000м, поднимание туловища из положение лежа на спине (кол-во за 1 мин), наклон на гимнастической скамье, челночный бег 3x10м, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, прыжок с места. <b>МОУ «СОШ №48»</b> г. Саратов, ул. имени В.И. Загороднева,2 <b>10.00 – 12.30</b> <b>I, II, III, IV ст. 10.00 – СОШ 48</b>	Бег 30м, бег 60м, бег 100м, смешанное передвижение 1км, бег 1000м, бег 1500м, бег 2000м, бег 3000м, поднимание туловища из положение лежа на спине (кол-во за 1 мин), наклон на гимнастической скамье, челночный бег 3x10м, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, прыжок с места. <b>МОУ «Лицей №56»</b> г. Саратов,3-й пр. Строителей,3 <b>11.00 – 12.00</b> <b>II, III, ст. 11.00 – Лицей 56</b>	Бег 30м, бег 60м, бег 100м, смешанное передвижение 1км, бег 1000м, бег 1500м, бег 2000м, бег 3000м, поднимание туловища из положение лежа на спине (кол-во за 1 мин), наклон на гимнастической скамье, челночный бег 3x10м, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, прыжок с места. <b>МАОУ «МБЛ»</b> г. Саратов, ул. имени Ф.А. Блинова,27 <b>10.00 – 11.30</b> <b>II, III, IV ст. 10.00 – МБЛ</b>	Бег 30м, бег 60м, бег 100м, шестиминутный бег, смешанное передвижение 1км, бег 1000м, бег 1500м, бег 2000м, бег 3000м, поднимание туловища из положение лежа на спине (кол-во за 1 мин; кол-во за 30 сек), наклон на гимнастической скамье, челночный бег 3x10м, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, прыжок с места, метание снаряда. <b>Стадион «Сокол»</b> г. Саратов, пл. Ленина, б/н <b>9:30 – 12.00</b>

				<b>I, II, III, V, X, XIII, XV, ст. 9.30 – индивидуальные</b>
<b>Понедельник 11 августа</b>	<b>Вторник 12 августа</b>	<b>Среда 13 августа</b>	<b>Четверг 14 августа</b>	<b>Пятница 15 августа</b>
	<p>Бег 30м, бег 60м, шестиминутный бег, смешанное передвижение 1км, бег 1000м, бег 1500м, бег 2000м, поднимание туловища из положение лежа на спине (кол-во за 1 мин), наклон на гимнастической скамье, челночный бег 3x10м, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, прыжок с места.</p> <p><b>Стадион «Сокол»</b> г. Саратов, пл. Ленина, б/н <b>10.00 – 13.30</b> <b>I, II, III, IV, V ст. 10.00 –</b> <i>Гимназия 31</i> <b>I, II, III, IV, V ст. 11.40 –</b> <i>Лицей 24, СОШ «Аврора»</i></p>		<p>Бег 30м, бег 60м, шестиминутный бег, смешанное передвижение 1км, бег 1000м, бег 1500м, бег 2000м, бег 3000м поднимание туловища из положение лежа на спине (кол-во за 1 мин), наклон на гимнастической скамье, челночный бег 3x10м, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, прыжок с места.</p> <p><b>Стадион «Сокол»</b> г. Саратов, пл. Ленина, б/н <b>11.00 – 14.45</b> <b>I, II, III, IV, V, VI ст. 11.00</b> <i>– СОШ 46, СОШ 69</i> <b>I, II, III, IV, V, VI ст. 12.50 –</b> <i>Гимназия 108, СОШ 48</i></p>	
<b>Понедельник 18 августа</b>	<b>Вторник 19 августа</b>	<b>Среда 20 августа</b>	<b>Четверг 21 августа</b>	<b>Пятница 22 августа</b>
	<p>Бег 10м, бег 30м, бег 60м, шестиминутный бег, смешанное передвижение</p>		<p>Бег 30м, бег 60м, смешанное передвижение 1км, бег 1000м, бег 1500м, бег 2000м,</p>	<p>Бег 10м, бег 30м, бег 60м, шестиминутный бег, смешанное передвижение</p>

	<p>1км, бег 1000м, бег 1500м, бег 2000м, бег 3000м поднимание туловища из положение лежа на спине (кол-во за 1 мин), наклон на гимнастической скамье, челночный бег 3х10м, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, прыжок с места. <b>Стадион «Сокол»</b> г. Саратов, пл. Ленина, б/н <b>10.00 – 13.10</b> <b>I, II, III, IV, V ст. 10.00 –</b> <i>СОШ 49</i> <b>I, II, III, IV, V ст. 11.35 –</b> <i>СОШ 60, СОШ 63</i></p>		<p>бег 3000м поднимание туловища из положение лежа на спине (кол-во за 1 мин), наклон на гимнастической скамье, челночный бег 3х10м, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, прыжок с места. <b>Стадион «Сокол»</b> г. Саратов, пл. Ленина, б/н <b>9.30 – 14.20</b> <b>II, III, IV, V, VI ст. 9.30 –</b> <i>СОШ 103</i> <b>II, III, IV, V, VI ст. 12.10 –</b> <i>Гимназия 87</i></p>	<p>1км, бег 1000м, бег 1500м, бег 2000м, бег 3000м поднимание туловища из положение лежа на спине (кол-во за 1 мин), наклон на гимнастической скамье, челночный бег 3х10м, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, прыжок с места. <b>МОУ «Гимназия № 34 им. Г.Д. Ермолаева»</b> г. Саратов, проспект Энтузиастов, 48 <b>10.00 – 14.30</b> <b>I, II, III, IV, V, VI ст. –</b> Гимназия 34 (1 и 2 корпус)</p>
<b>Понедельник 25 августа</b>	<b>Вторник 26 августа</b>	<b>Среда 27 августа</b>	<b>Четверг 28 августа</b>	<b>Пятница 29 августа</b>
	<p>Шестиминутный бег, Смешанное передвижение 1000м Бег 1000м, 1500м, 2000м, 3000м <b>Стадион «Волга»</b> г. Саратов, пл. им. Орджоникидзе Г.К., 1 <b>11.00 – 14.30</b> <b>I, II, III, IV, V, VI ст. 11.00 –</b> <i>СОШ 5, Лицей 15, СОШ 38</i> <b>I, II, III, IV, V, VI ст. 12.40 –</b> <i>СОШ 84, СОШ 106, СОШ 23</i></p>			<p>Бег 30м, бег 60м, бег 100м, шестиминутный бег, смешанное передвижение 1км, бег 1000м, бег 1500м, бег 2000м, бег 3000м, поднимание туловища из положение лежа на спине (кол-во за 1 мин; кол-во за 30 сек), наклон на гимнастической скамье,</p>

	<b>I, II, III, IV, V, VI ст. 13.10 –</b> <i>Лицей 53,</i> <i>Гимназия «Авиатор»</i>			челночный бег 3x10м, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, прыжок с места, метание снаряда. <b>Стадион «Сокол»</b> г. Саратов, пл. Ленина, б/н  <b>11.00 – 13.30</b> <b>I, II, III, IV, V, VI, VIII, X,</b> <b>XI, XII, XIII, XIV ст. 11.00 –</b> <i>индивидуальные заявки</i>
<b>Понедельник</b> <b>1 сентября</b>	<b>Вторник</b> <b>2 сентября</b>	<b>Среда</b> <b>3 сентября</b>	<b>Четверг</b> <b>4 сентября</b>	<b>Пятница</b> <b>5 сентября</b>
	Стрельба из электронного оружия. <b>Стадион «Сокол»</b> г. Саратов, пл. Ленина, б/н <b>11.00 – 13.30</b> <b>VIII, IX, XI, XII, XIII, XIV,</b> <b>XV, XVI ст. 11.00 –</b> <i>ООО «Газпром трансгаз</i> <i>Саратов»</i>	Бег 60м, бег 100м, смешанное передвижение 1км, бег 1000м, бег 3000м, поднимание туловища из положение лежа на спине (кол-во за 1 мин), наклон на гимнастической скамье, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, метание снаряда. <b>Стадион «Сокол»</b> г. Саратов, пл. Ленина, б/н <b>11.00 – 13.30</b>		

410052 Российская Федерация,  
Саратовская область, г. Саратов,  
пл. Ленина, Стадион «Сокол», 2 этаж

Тел.: +7 (8452) 79-21-64  
e-mail: gto\_saratov@mail.ru

		<b>VIII, IX, XI, XII, XIII, XIV, XV, XVI ст. 11.00 –</b> <i>ООО «Газпром трансгаз Саратов»</i>		
<b>Понедельник 8 сентября</b>	<b>Вторник 9 сентября</b>	<b>Среда 10 сентября</b>	<b>Четверг 11 сентября</b>	<b>Пятница 12 сентября</b>
<b>Понедельник 15 сентября</b>	<b>Вторник 16 сентября</b>	<b>Среда 17 сентября</b>	<b>Четверг 18 сентября</b>	<b>Пятница 19 сентября</b>
				<p>Бег 60м, бег 100м, смешанное передвижение 1км, бег 1000м, бег 3000м, поднимание туловища из положение лежа на спине (кол-во за 1 мин), наклон на гимнастической скамье, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, метание снаряда.</p> <p><b>Стадион «Сокол»</b> г. Саратов, пл. Ленина, б/н <b>12.00 – 14.00</b></p> <p><b>VIII, IX, X, XI, XII, XIII, XIV, XVI ст. - ООО «Газпром трансгаз Саратов»; ООО «Саратоворгсинтез».</b></p>

---

410052 Российская Федерация,  
Саратовская область, г. Саратов,  
пл. Ленина, Стадион «Сокол», 2 этаж

Тел.: +7 (8452) 79-21-64  
e-mail: gto\_saratov@mail.ru

---

**410052 Российская Федерация,  
Саратовская область, г. Саратов,  
пл. Ленина, Стадион «Сокол», 2 этаж**

**Тел.: +7 (8452) 79-21-64  
e-mail: [gto\\_saratov@mail.ru](mailto:gto_saratov@mail.ru)**