

Утверждаю  
Директор МАУ СК «Бирский»-  
Руководитель муниципального  
центра тестирования  
\_\_\_\_\_ Р.Г.Амиров  
«\_31\_»\_03\_\_2025 г.

График  
проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного  
комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)  
на 2 квартал 2025 года

Муниципальное автономное учреждение Спортивный комплекс «Бирский» муниципального района Бирский район  
Республики Башкортостан  
наименование центра тестирования

№	Наименование мероприятия	Дата и время проведения	Место проведения	Примечание
1	Наклон вперед из положения стоя на полу или на гимнастической скамье; Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине Рывок гири 16 кг Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Поднимание туловища из положения лежа на спине Прыжок в длину с места	24.04.2025 (Чт) 15-00	Универсальный спортивный зал МАУ СК «Бирский», г.Бирск, ул.Советская, 72.	В рамках Спартакиады ГТО среди студентов
2	Плавание на 25 м, на 50 м,	28.04.2025(Пн) 14-30	Плавание на 25 м, на 50 м,	
3	Метание спортивного снаряда весом 500 г, 700 г Бег на 30м, на 60м, на 100 м	22.05.2025 (Чт) 15-00	Стадион «Спартак» г.Бирск, ул.2 Пятилетка, 20 а	

	<p>Бег на 1км, на 2 км, на 3км  Наклон вперед из положения стоя на полу или на гимнастической скамье;  Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  Поднимание туловища из положения лежа на спине  Прыжок в длину с места</p>	<p>Для студентов  БМФК и БМПК</p>		<p>В рамках Летнего  фестиваля ВФСК  ГТО среди  студентов и  Спартакиады ГТО  среди студентов</p>
4	<p>Метание спортивного снаряда  весом 500 г, 700 г  Бег на 30м, на 60м, на 100 м  Бег на 1км, на 2 км, на 3км  Наклон вперед из положения стоя на полу или на гимнастической скамье;  Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  Поднимание туловища из положения лежа на спине  Прыжок в длину с места</p>	<p>28.05.2023 (Ср)  15-00  Для студентов  УУНиТ и  Бирского  кооперативного  техникума</p>	<p>Стадион «Спартак»  г.Бирск, ул.2 Пятилетка, 20 а</p>	

Примечание: На случай дождливой погоды запасной день - 4.06.2025 года (Ср) в 15-00.