

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГАУ КО «ЦСП «Анненки»



Д.А. Коротков

ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ РЕГИОНАЛЬНОГО ЦЕНТРА ТЕСТИРОВАНИЯ
по выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО среди всех категорий населения на МАЙ 2022 года

Дата проведения	Виды испытаний	Время проведения	Место проведения (наименование спортивного объекта, месторасположение)	Степень (возраст)
04 мая (среда)	Плавание 25 м, 50 м	10:45-11:45	Плавательный бассейн ДОЛ «Сокол» (ул. Анненки, д.6, г. Калуга)	I - XI ступени (от 6 до 70 и ст.)
	Метание спортивного снаряда весом 500/700 г Метание мяча весом 150 г	12:00-13:00	Спортивная площадка ГАУ КО ЦСП «Анненки» (ул. Анненки, д. 5, Калуга)	II-VII ступени (от 9 до 39 лет)
05 мая (четверг)	Бег на 30 м, 60 м, 100 м Бег на 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м Смешанное передвижение на 1000 м, 2000 м Челночный бег 3x10 м	17:00-19:00	Стадион СШ по футболу «Калуга» (ул. Анненки, д.5, г. Калуга)	I - XI ступени (от 6 до 70 и ст.)
12 мая (четверг)	Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине Рывок гири 16 кг Поднимание туловища из положения лежа на спине Сгибание разгибание рук в упоре лежа Наклон вперед из положения стоя Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Метание мяча в цель	11:00-13:00	Спортивный зал ГАУ КО «ЦСП «Анненки» (ул. Анненки, д. 5, г. Калуга)	I-XI ступени (от 6 до 70 и ст.)

Дата проведения	Виды испытаний	Время проведения	Место проведения (наименование спортивного объекта, месторасположение)	Степень (возраст)
19 мая (вторник)	Кросс (бег по пересеченной местности) на 1 км, 2 км, 3 км, 5 км Скандинавская ходьба 3 км Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км, 2 км, 3 км	11:00-13:00	СШОР «Орленок» с лыжероллерной трассой 2,5 км (с. Пригородное лесничество, г. Калуга)	I - XI ступени (от 6 до 70 и ст.)
21 мая (суббота)	Туристский поход с проверкой туристских навыков в рамках выполнения нормативов (тестов) ВФСК ГТО	10:00-14:00	Лесной массив на территории ГАУ КО СШОР «Орлёнок» (с. Пригородное лесничество, г. Калуга)	III – IX ступени (от 11 до 59 лет)
25 мая (среда)	Плавание 25 м, 50 м	10:45-11:45	Плавательный бассейн ДОЛ «Сокол» (ул. Анненки, д.6, г. Калуга)	I - XI ступени (от 6 до 70 и ст.)
	Стрельба ВП с диоптрическим прицелом из положения сидя с опорой локтей о стол, дистанция 10 м	11:00-13:00	Спортивный зал ГАУ КО «ЦСП «Анненки» (ул. Анненки, д. 5, г. Калуга)	III – IX ступени (от 11 до 59 лет)
28 мая (суббота)	Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине Рывок гири 16 кг Поднимание туловища из положения лежа на спине Сгибание разгибание рук в упоре лежа Наклон вперед из положения стоя Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Метание мяча в цель	11:00-13:00	Губернский парк (ул.65 лет Победы, г. Калуга)	I-XI ступени (от 6 до 70 и ст.)
31 мая (вторник)	Бег на 30 м, 60 м, 100 м Бег на 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м Смешанное передвижение на 1000 м, 2000 м Челночный бег 3x10 м	11:00-13:00	Стадион СШ по футболу «Калуга» (ул. Анненки, д.5, г. Калуга)	I - XI ступени (от 6 до 70 и ст.)

Внимание: Для участия необходимо предоставить (строго): УИН- номер участника, мед: допуск (справка), документ удостоверяющий личность. Регистрация участников начинается за 30 минут до открытия мероприятия и заканчивается через 20 минут после его начала. Консультация по вопросам комплекса ГТО – тел: 8(4842)403-608 (Управление ГТО), https://vk.com/gto_kaluga

Заместитель директора-
начальник управления внедрения и тестирования комплекса ГТО



Ю.В. Тележкин