

Директор ГАУ КО ЦСП «Анненки»  
Д. Д. Коротков



ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ РЕГИОНАЛЬНОГО ЦЕНТРА ТЕСТИРОВАНИЯ И КОНТРОЛЯ КАЧЕСТВА ПО ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) КОМПЛЕКСА ГТО СРЕДИ ВСЕХ КАТЕГОРИЙ НАСЕЛЕНИЯ НА АВГУСТ 2022 ГОДА

Дата проведения	Виды испытаний	Время проведения	Место проведения (наименование спортивного объекта, месторасположение)	Степень (возраст)
03 августа (среда)	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, дистанция 6 м	17:00-19:00	Спортивная площадка ГАУ КО ЦСП «Анненки» (ул. Анненки, д. 5, Калуга)	I - XI ступени (от 6 лет до 70 и ст.)
05 августа (пятница)	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 Целночный бег 3x10м	10:00-12:00	Стадион «СШ по футболу «Калуга» (ул. Анненки, д.5, г. Калуга)	I - XI ступени (от 6 лет до 70 и ст.)
09 августа (вторник)	Плавание 25 м, 50 м Метание спортивного снаряда весом 500/700 г Метание мяча весом 150 г	10:45-11:45 12:00-13:00	Плавательный бассейн ДЮП «Сокол» (ул. Анненки, д.6, г. Калуга) Спортивная площадка ГАУ КО ЦСП «Анненки» (ул. Анненки, д. 5, Калуга)	I - XI ступени (от 6 лет до 70 и ст.) II - VII ступени (от 9 до 39 лет)
13 августа (суббота)	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	11:00-13:00	«Стадион» в сквере им. В.Н. Волкова (ул. Космонавта Королева, д.46, г. Калуга)	I - XI ступени (от 6 лет до 70 и ст.)

Дата проведения	Виды испытаний	Время проведения	Место проведения (наименование спортивного объекта, месторасположение)	Ступень (возраст)
17 августа (среда)	Метание спортивного снаряда весом 500/700 г Метание мяча весом 150 г Стрельба ВП с диоптрическим прицелом из положения сидя с опорой локтей о стол, дистанция 10 м	17:00-19:00	Спортивная площадка ГАУ КО ЦСП «Анненки» (ул. Анненки, д. 5, Калуга)	II – VII ступени (от 9 до 39 лет)
				24 августа (среда)
28 августа (воскресенье)	Туристский поход с проверкой туристских навыков в рамках выполнения нормативов (тестов) ВФСК ГТО	10:00-14:00	Лесной массив на территории ГАУ КО СПОР «Орлёнок» (с. Пригородное лесничество, г. Калуга)	I – XI ступени (от 6 лет до 70 и ст.)
30 августа (вторник)	Кросс (бег по пересеченной местности) На 1 км, 2 км, 3 км, 5 км Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км, 2 км, 3 км Скандинавская ходьба на 3 км	10:00-12:00	ГАУ КО СПОР «Орлёнок» с лыжероллерной трассой 2,5 км (с. Пригородное лесничество, г. Калуга)	I – XI ступени (от 6 лет 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](https://vk.com/gto_kaluga)

**Заместитель директора-  
начальник управления внедрения и тестирования комплекса ГТО**



**Ю.В. Тележкин**