

«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 АПРЕЛЬ 2022 года

Дата проведения	Виды испытаний	Время проведения	Место проведения (наименование спортивного объекта, месторасположение)	Степень (возраст)
01 апреля (пятница)	Сгибание разгибание рук в упоре лежа Наклон вперед из положения стоя Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине Рывок гири 16 кг Поднимание туловища из положения лежа на спине Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Метание теннисного мяча в цель	11:00-13:00	Спортивный зал ГАУ КО «ЦСП «Анненки» (ул. Анненки, д. 5, г. Калуга)	1-XI ступени (от 6 лет до 70 и ст.)
06 апреля (среда)	Плавание на 25 м, 50 м	10:45-11:45	Плавательный бассейн ДОЛ «Сокол» (ул. Анненки, д.6, г. Калуга)	I - XI ступень (от 6 лет до 70 и ст.)
07 апреля (четверг)	Челночный бег 3x10м Бег на 30 м, 60 м Бег на 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м Смешанное передвижение на 1000 м, 2000 м	12:00-14:00	Легкоатлетический тир-манеж ГБУ КО «СШОР «Многоборец» (ул. Беговая, д. 8, г. Калуга)	I - XI ступень (от 6 лет до 70 и ст.)
11 апреля (понедельник)	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 лет до 59 лет)

Дата проведения	Виды испытаний	Время проведения	Место проведения (наименование спортивного объекта, месторасположение)	Степень (возраст)
14 апреля (четверг)	Сгибание разгибание рук в упоре лежа Наклон вперед из положения стоя Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине Рывок гири 16 кг Поднимание туловища из положения лежа на спине Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Метание теннисного мяча в цель	15:00-17:00	Спортивный зал ГАУ КО «ЦСП «Анненки» (ул. Анненки, д. 5, г. Калуга)	I-XI ступени (от 6 лет до 70 и ст.)
26 апреля (вторник)	Стрельба ВП с диоптрическим прицелом из положения сидя с опорой локтей о стол, дистанция 10 м	15:00-17:00	Спортивный зал ГАУ КО «ЦСП «Анненки» (ул. Анненки, д. 5, г. Калуга)	III – IX ступени (от 11 лет до 59 лет)
	Метание спортивного снаряда весом 500/700 г Метание мяча весом 150 г		Спортивная площадка ГАУ КО ЦСП «Анненки» (ул. Анненки, д. 5, Калуга)	II–VII ступень (от 9 до 39 лет)
28 апреля (четверг)	Челночный бег 3x10м Бег на 30 м, 60 м Бег на 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м Смешанное передвижение на 1000 м, 2000 м	12:00-14:00	Легкоатлетический тир-манеж ГБУ КО «СШОР «Многоборец» (ул. Беговая, д. 8, г. Калуга)	I - XI ступень (от 6 лет до 70 и ст.)
30 апреля (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 лет до 59 лет)

Внимание! Для участия необходимо предоставить (строго): УИН - номер, 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)

**Зам. директора-
начальник управления внедрения и
тестирования комплекса ГТО**



Ю.В. Тележкин