

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

<b>Дата проведения</b>	<b>Виды испытаний</b>	<b>Время проведения</b>	<b>Место проведения (наименование спортивного объекта, месторасположение)</b>	<b>Степень (возраст)</b>
<b>04 июля</b> (понедельник)	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	17:00-19:00	СШОР «Орленок» с лыжероллерной трассой 2,5 км <b>(с. Пригородное лесничество, г. Калуга)</b>	I - XI степени (от 6 лет до 70 и ст.)
<b>09 июля</b> (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 Метание теннисного мяча в цель	11:00-13:00	Лесной массив «Городской бор» <b>(ул. Калуга-бор, г. Калуга)</b>	I-XI степени (от 6 лет до 70 и ст.)
<b>13 июля</b> (среда)	Плавание 25 м, 50 м	10:45-11:45	Плавательный бассейн ДОЛ «Сокол» <b>(ул. Анненки, д.6, г. Калуга)</b>	I - XI степени (от 6 лет до 70 и ст.)
	Стрельба ВП с диоптрическим прицелом из положения сидя с опорой локтей о стол, дистанция 10 м	12:00-13:00	Спортивный зал ГАУ КО «ЦСП «Анненки» <b>(ул. Анненки, д. 5, г. Калуга)</b>	III – IX степени (от 11 до 59 лет)
<b>14 июля</b> (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 3x10м	17:00-19:00	Стадион СШ по футболу «Калуга» <b>(ул. Анненки, д.5, г. Калуга)</b>	I - XI степени (от 6 лет до 70 и ст.)

Дата проведения	Виды испытаний	Время проведения	Место проведения (наименование спортивного объекта, месторасположение)	Степень (возраст)
16 июля (суббота)	Метание спортивного снаряда весом 500/700 г Метание мяча весом 150 г	10:00-12:00	Спортивный зал ГАУ КО «ЦСП «Анненки» (ул. Анненки, д. 5, г. Калуга)	II-VII степени (от 9 до 39 лет)
	Стрельба ВП с диоптрическим прицелом из положения сидя с опорой локтей о стол, дистанция 10 м			III – IX степени (от 11 до 59 лет)
19 июля (вторник)	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 теннисного мяча в цель	10:00-12:00	Спортивный зал ГАУ КО «ЦСП «Анненки» (ул. Анненки, д. 5, г. Калуга)	I-XI степени (от 6 лет до 70 и ст.)
22 июля (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 Челночный бег 3x10м	10:00-12:00	Стадион СШ по футболу «Калуга» (ул. Анненки, д.5, г. Калуга)	I - XI степени (от 6 лет до 70 и ст.)
27 июля (среда)	Плавание 25 м, 50 м	10:45-11:45	Плавательный бассейн ДОЛ «Сокол» (ул. Анненки, д.6, г. Калуга)	I - XI степени (от 6 лет 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 степени (от 9 до 39 лет)
30 июля (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 степени (от 11 до 59 лет)

**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