

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГАУ КО «ЦСП «Анненки»



Д.А. Коротков

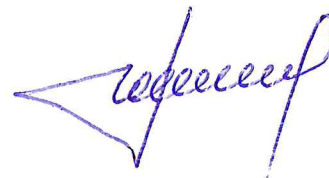
ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ РЕГИОНАЛЬНОГО ЦЕНТРА ТЕСТИРОВАНИЯ
по выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО среди всех категорий населения на ИЮНЬ 2022 года

Дата проведения	Виды испытаний	Время проведения	Место проведения (наименование спортивного объекта, месторасположение)	Степень (возраст)
02 июня (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 теннисного мяча в цель	17:00-19:00	Спортивный зал ГАУ КО «ЦСП «Анненки» (ул. Анненки, д. 5, г. Калуга)	I-XI ступени (от 6 лет до 70 и ст.)
06 июня (понедельник)	Кросс (бег по пересеченной местности) на 1 км, 2 км, 3 км, 5 км Скандинавская ходьба на 3 км Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км, 2 км, 3 км	10:00-12:00	ГАУ КО СШОР «Орленок» с лыжероллерной трассой 2,5 км (с. Пригородное лесничество, г. Калуга)	I - XI ступени (от 6 лет до 70 и ст.)
08 июня (среда)	Плавание на 25 м, 50 м	10:30-11:45	Плавательный бассейн ДОЛ «Сокол» (ул. Анненки, д.6, г. Калуга)	I - XI ступени (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» (ул. Анненки, д. 5, г. Калуга)	III – IX ступени (от 11 до 59 лет)
14 июня (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 3x10м	10:30-12:30	Стадион СШ по футболу «Калуга» (ул. Анненки, д.5, г. Калуга)	I - XI ступени (от 6 лет до 70 и ст.)

Дата проведения	Виды испытаний	Время проведения	Место проведения (наименование спортивного объекта, месторасположение)	Степень (возраст)
18 июня (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	«Стадион» в сквере им. В.Н. Волкова (ул. Космонавта Королева, д.46, г. Калуга)	I-XI ступени (от 6 лет до 70 и ст.)
21 июня (вторник)	Стрельба ВП с диоптрическим прицелом из положения сидя с опорой локтей о стол, дистанция 10 м	10:30-12:30	Спортивный зал ГАУ КО «ЦСП «Анненки» (ул. Анненки, д. 5, г. Калуга)	III – IX ступени (от 11 до 59 лет)
	Метание спортивного снаряда весом 500/700 г Метание мяча весом 150 г			II–VII ступени (от 9 до 39 лет)
25 июня (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 «Орленок» (с. Пригородное лесничество, г. Калуга)	III – IX ступени (от 11 до 59 лет)
28 июня (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 3x10м	17:00-19:00	Стадион СШ по футболу «Калуга» (ул. Анненки, д.5, 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

Заместитель директора-
начальник управления внедрения и тестирования комплекса ГТО



Ю.В. Тележкин