

«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 ФЕВРАЛЬ 2022 года

Дата проведения	Виды испытаний	Время проведения	Место проведения (наименование спортивного объекта, месторасположение)	Степень (возраст)
01 февраля (вторник)	Стрельба ВП с диоптрическим прицелом 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 степени (от 11 до 59 лет)
03 февраля (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 мяча в цель	11.00-13.00	Спортивный зал ГАУ КО «ЦСП «Анненки» (ул. Анненки, д. 5, г. Калуга)	I-XI степени (от 6 до 70 и ст.)
09 февраля (среда)	Бег на 30 м, 60 м Бег на 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м Смешанное передвижение 1000 м, 2000 м Челночный бег 3x10 м	12.00-14.00	Легкоатлетический тир-манеж ГБУ КО «СШОР «Многоборец» (ул. Беговая, д. 8, г. Калуга)	I-XI степени (от 6 до 70 и ст.)
12 февраля (суббота)	Бег на лыжах 1 км, 2 км, 3 км, 5 км в рамках XL открытой Всероссийской массовой лыжной гонки «Лыжня России»	11.00-13.00	СШОР «Орленок» с лыжероллерной трассой 2,5 км (с. Пригородное лесничество, г. Калуга)	I - XI степень (от 6 до 70 и ст.)
16 февраля (среда)	Плавание 25 м, 50 м	10.45-11.45	Плавательный бассейн ДОЛ «Сокол» (ул. Анненки, д.6, г. Калуга)	I - XI степень (от 6 до 70 и ст.)

Дата проведения	Виды испытаний	Время проведения	Место проведения (наименование спортивного объекта, месторасположение)	Степень (возраст)
	Стрельба ВП с диоптрическим прицелом 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)
18 февраля (пятница)	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 до 70 и ст.)
22 февраля (вторник)	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 мяча в цель	15.00-17.00	Спортивный зал ГАУ КО «ЦСП «Анненки» (ул. Анненки, д. 5, г. Калуга)	I-XI ступени (от 6 до 70 и ст.)
25 февраля (пятница)	Бег на лыжах 1 км, 2 км, 3 км, 5 км (В случае отсутствия снега бег на лыжах будет заменен на кросс по пересеченной местности)	14.00-16.00	СШОР «Орленок» с лыжероллерной трассой 2,5 км (с. Пригородное лесничество, г. Калуга)	I - XI ступень (от 6 до 70 и ст.)

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