

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГАУ КО «ЦСП «Анненки»

В.Н. Храбров

2017 г.

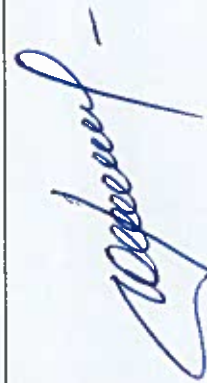


ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ
по выполнению нормативов испытаний (тестов) ВФСК «ГТО»
(Региональный центр тестирования ГТО)

ИЮНЬ

1.	06.06.17 (вторник)	Плавание на 25 м, 50 м	Плавательный бассейн ГБУ КО «СШОР «Многоборец» (с. Воскресенское, Центральная аллея, 1а)	11.00-13.00	I - XI ступень
	2.	15.06.17 (четверг)	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м	Спортивный зал ГАУ КО «ЦСП «Анненки» (ул. Анненки, д. 5)	11.00-13.00
			Метание спортивного снаряда весом 500/700 г	Спортивная площадка ГАУ КО «ЦСП «Анненки» (ул. Анненки, д. 5)	

3.	22.06.17 (четверг)	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Спортивный зал ГАУ КО «ЦСП «Анненки» (ул. Анненки, д. 5)	11.00-13.00	I - XI ступень
		Рывок гири 16 кг			
4.	27.06.17 (вторник)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	Стадион ГАУ КО ДО «ДЮСШ по футболу «Калуга»	11.00-13.00	I - XI ступень
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, о гимнастическую скамью, о сиденье стула			
5.	29.06.17 (четверг)	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Спортивная площадка ГАУ КО «ЦСП «Анненки» (ул. Анненки, д. 5)	11.00-13.00	III - IX ступень
		Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье			
		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Спортивный зал ГАУ КО «ЦСП «Анненки» (ул. Анненки, д. 5)	11.00-13.00	V - VII ступень
		Бег на 30,60,100м. Бег на 1км, 2км, 3км. Смешанное передвижение.			
		Метание спортивного снаряда весом 500/700 г	Спортивная площадка ГАУ КО «ЦСП «Анненки» (ул. Анненки, д. 5)	11.00-13.00	V - VII ступень
		Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м			
		Метание спортивного снаряда весом 500/700 г	Спортивная площадка ГАУ КО «ЦСП «Анненки» (ул. Анненки, д. 5)	11.00-13.00	V - VII ступень



Начальник управления внедрения и тестирования комплекса ГТО

Ю.В. Тележкин