

«УТВЕРЖДАЮ»

И.о. директора ГАУ КО

«ЦСП «Анненки»



М.Ю. Блинов


2017 г.

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

		<b>ИЮЛЬ</b>			
1.	04.07.17 (вторник)	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Спортивный зал ГАУ КО «ЦСП «Анненки» (ул. Анненки, д.5)	11.00-13.00	
		Рывок гири 16 кг.			
		Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине			
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, о гимнастическую скамью, о сиденье стула			
		Поднимание туловища из положения лежа на спине			
		Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье			
		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами			
2.	11.07.17 (вторник)	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			III - IX ступень

3.	18.07.17 (вторник)	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.	20.07.17 (четверг)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	Стадион ГАОУ КО ДО «ДЮСШ по футболу «Калуга»	12.00-14.00	I-XI ступень
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, о гимнастическую скамью, о сиденье стула			
5.	27.07.17 (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)		V - VII ступень
		Бег на 30,60,100м. Бег на 1 км, 2км, 3км. Смешанное передвижение.			
		Метание спортивного снаряда весом 500/700 г	Спортивная площадка ГАУ КО «ЦСП «Анненки» (ул. Анненки, д. 5)		
		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			

Начальник управления внедрения и тестирования комплекса ГТО



Ю.В. Тележкин