



«ЦСП «Анненки»

М.Ю. Блинов

2017 г.

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

		<u>АВГУСТ</u>	
1.	03.08.17 (четверг)	<p>Подтягивание из виса на высокой перекладине</p> <p>Рывок гири 16 кг</p> <p>Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу о гимнастическую скамью, о сиденье стула</p> <p>Поднимание туловища из положения лежа на спине</p> <p>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье</p> <p>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</p>	<p>Спортивный зал</p> <p>ГАОУ КО «ЦСП «Анненки» (ул. Анненки.д.5)</p> <p align="center">11.00-13.00</p> <p align="center">I - XI ступень</p>
	08.08.17 (вторник)	<p>Бег на 30, 60, 100м</p> <p>Бег на 1км, 2км, 3км</p> <p>Смешанное передвижение</p> <p>Метание спортивного снаряда весом 500/700 г</p>	<p>Стадион ГАОУ КО ДО «ДЮСШ по футболу «Калуга»</p> <p align="center">11.00-13.00</p> <p align="center">I - XI ступень</p> <p>Стадион ГАОУ КО ДО «ДЮСШ по футболу «Калуга»</p> <p align="center">V – VII ступень</p>

3.	15.08.17 (вторник)	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м	Спортивный зал ГАОУ КО «ЦСП «Анненки» (ул. Анненки, д. 5)	11.00-13.00	III - IX ступень
		Метание спортивного снаряда весом 500/700 г			
4.	22.08.17 (вторник)	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Спортивная площадка ГАОУ КО «ЦСП «Анненки» (ул. Анненки, д. 5)	11.00-13.00	III - IX ступень
		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			
5.	24.08.17 (четверг)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Стадион ГАОУ КО ДО «ДЮСШ по футболу «Калуга»	11.00-13.00	I - XI ступень
		Бег на 30, 60, 100м Бег на 1км, 2км, 3км Смешанное передвижение			
		Метание спортивного снаряда весом 500/700 г	Стадион ГАОУ КО ДО «ДЮСШ по футболу «Калуга»		V - VII ступень

Начальник управления внедрения и тестирования комплекса ГТО



Ю.В. Тележкин