

«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 **НОЯБРЬ 2023** года

| Дата проведения | Виды испытаний | Время проведения | Место проведения (наименование спортивного объекта, месторасположение) | Степень (возраст) |
|-------------------------------|---|------------------|--|---|
| 01 ноября (среда) | Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине Рывок гири 16 кг Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин, за 0.30 сек. (6-7 лет) Сгибание разгибание рук в упоре лежа Наклон вперед из положения стоя Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Метание теннисного мяча в цель Челночный бег 3x10 м | 10:00-12:00 | Спортивный зал ГАУ КО «ЦСП «Анненки» (ул. Анненки, д. 5, г. Калуга) | I – XVIII ступени (от 6 до 70 лет и ст.) |
| 07 ноября (вторник) | Бег на 10 м (6-7 лет), 30 м, 60 м, 100 м Бег на 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м Смешанное передвижение на 1000 м, 2000 м Шестиминутный бег до 800 м (6-7 лет) Скандинавская ходьба на 3 км Челночный бег 3x10 м | 10:00-12:00 | Легкоатлетический тир-манеж ГБУ КО «СШ «Многоборец» (ул. Беговая, д. 8, г. Калуга) | I – XVIII ступени (от 6 до 70 лет и ст.) |
| 09 ноября (четверг) | Стрельба ВП с диоптрическим прицелом из положения сидя с опорой локтей о стол, дистанция 10 м | 10:00-12:00 | Спортивный зал ГАУ КО «ЦСП «Анненки» (ул. Анненки, д. 5, г. Калуга) | IV–XV ступени (от 12 до 59 лет) |
| 11 ноября (суббота) | Туристский поход с проверкой туристских навыков | 10:00-14:00 | Лыжероллерная трасса 2,5 км ГАУ ДО КО СШОР «Орленок» (с. Пригородное лесничество, г. Калуга) | IV–XV ступени (от 12 до 59 лет) |

| Дата проведения | Виды испытаний | Время проведения | Место проведения (наименование спортивного объекта, месторасположение) | Степень (возраст) |
|-----------------------------------|---|------------------|---|---|
| 13 ноября (понедельник) | Кросс (бег по пересеченной местности) на 2 км, 3 км, 5 км Смешанное передвижение по пересеченной местности до 600 м (6-7 лет), 1 км, 2 км, 3 км Скандинавская ходьба на 3 км | 11:00-13:00 | Лыжероллерная трасса 2,5 км ГАУ ДО КО СШОР «Орленок» (с. Пригородное лесничество, г. Калуга) | I-XVIII ступени (от 6 до 70 лет и ст.) |
| 16 ноября (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 за 1 мин, за 0.30 сек. (6-7 лет) Сгибание разгибание рук в упоре лежа Наклон вперед из положения стоя Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Метание теннисного мяча в цель Челночный бег 3x10 м | 17:00-19:00 | Спортивная площадка ГАУ КО «ЦСП «Анненки» (ул. Анненки, д. 5, г. Калуга) | I – XVIII ступени (от 6 до 70 лет и ст.) |
| 23 ноября (четверг) | Бег на 10 м (6-7 лет), 30 м, 60 м, 100 м Бег на 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м Смешанное передвижение на 1000 м, 2000 м Шестиминутный бег до 800 м (6-7 лет) Скандинавская ходьба на 3 км Челночный бег 3x10 м | 10:00-12:00 | Легкоатлетический тир-манеж ГБУ КО «СШ «Многоборец» (ул. Беговая, д. 8, г. Калуга) | I – XVIII ступени (от 6 до 70 лет и ст.) |
| 29 ноября (среда) | Стрельба ВП с диоптрическим прицелом из положения сидя с опорой локтей о стол, дистанция 10 м | 10:00-12:00 | Спортивный зал ГАУ КО «ЦСП «Анненки» (ул. Анненки, д. 5, г. Калуга) | IV–XV ступени (от 12 до 59 лет) |
| | Плавание до 25 м (6-7 лет), 25 м, 50 м | 10:45-11:45 | Плавательный бассейн ДОЛ «Сокол» (ул. Анненки, д. 6, г. Калуга) | I-XVIII ступени (от 6 до 70 лет 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