

«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 МАРТ 2024 года**

<b>Дата проведения</b>	<b>Виды испытаний</b>	<b>Время проведения</b>	<b>Место проведения (наименование спортивного объекта, месторасположение)</b>	<b>Степень (возраст)</b>
<b>1 марта</b> (пятница)	Ходьба на лыжах до 1400 м (6-7 лет) Бег на лыжах 1 км, 2 км, 3 км, 5 км Передвижение на лыжах 2 км, 3 км (В случае отсутствия снега бег на лыжах будет заменен на кросс по пересеченной местности)	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.)
<b>5 марта</b> (вторник)	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.)
<b>6 марта</b> (среда)	Бег 10 м, 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	12:00-14:00	Легкоатлетический тир-манеж ГБУ ДО КО «СШ «Многоборец» (ул. Беговая, д. 8, г. Калуга)	I – XVIII ступени (от 6 до 70 лет и ст.)

Дата проведения	Виды испытаний	Время проведения	Место проведения (наименование спортивного объекта, месторасположение)	Ступень (возраст)
13 марта (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.)
15 марта (пятница)	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.)
19 марта (вторник)	Бег 10 м, 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	12:00-14:00	Легкоатлетический тир-манеж ГБУ ДО КО «СШ «Многоборец» (ул. Беговая, д. 8, г. Калуга)	I – XVIII ступени (от 6 до 70 лет и ст.)
21 марта (четверг)	Ходьба на лыжах до 1400 м (6-7 лет) Бег на лыжах 1 км, 2 км, 3 км, 5 км Передвижение на лыжах 2 км, 3 км (В случае отсутствия снега бег на лыжах будет заменен на кросс по пересеченной местности)	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.)

Дата проведения	Виды испытаний	Время проведения	Место проведения (наименование спортивного объекта, месторасположение)	Степень (возраст)
26 марта (вторник)	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	Спортивный зал ГАУ КО «ЦСП «Анненки» (ул. Анненки, д.5, г. Калуга)	I – XVIII ступени (от 6 до 70 лет и ст.)
27 марта (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](https://vk.com/gto_kaluga)

Заместитель директора-  
начальник управления внедрения и тестирования комплекса ГТО



Ю.В. Тележкин