

**«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 ИЮНЬ 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 июня</b> (суббота)	Рывок гири 16 кг Сгибание разгибание рук в упоре лежа Наклон вперед из положения стоя Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Метание теннисного мяча в цель	10:00-12:00	Территория Губернского парка (ул. 65 лет Победы г. Калуга )	I – XVIII ступени (от 6 до 70 лет и ст.)
<b>4 июня</b> (вторник)	Кросс (бег по пересеченной местности) на 2 км, 3 км, 5 км (мин, с) Смешанное передвижение по пересеченной местности до 600 м (6-7 лет), 1 км, 2 км, 3 км Скандинавская ходьба на 3 км	16:00-18:00	ГАУ ДО КО СШОР «Орленок» с лыжероллерной трассой 2,5 км (с. Пригородное лесничество, г. Калуга)	I-XVIII ступени (от 6 до 70 лет и ст.)
<b>6 июня</b> (четверг)	Метание спортивного снаряда весом 500/700 г Метание мяча весом 150 г	10:00-12:00	Спортивная площадка ГАУ КО «ЦСП «Анненки» (ул. Анненки, 5, г. Калуга)	III-XI ступени (от 10 до 39 лет )
	Стрельба ВП с диоптрическим прицелом из положения сидя с опорой локтей о стол, дистанция 10 м		Легкоатлетический тир-манеж ГБУ ДО КО «СШ «Многоборец» (ул. Беговая, д. 8, г. Калуга)	IV–XV ступени (от 12 до 59 лет)
<b>8 июня</b> (суббота)	Туристский поход с проверкой туристских навыков в рамках выполнения нормативов (тестов) ВФСК ГТО	10:00-14:00	Лесной массив на территории ГАУ ДО КО СШОР «Орленок» (с. Пригородное лесничество, г. Калуга)	IV–XV ступени (от 12 до 59 лет)
<b>11 июня</b> (вторник)	Бег 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	Стадион СШ по футболу «Калуга» (ул. Анненки, д.5, г. Калуга)	I – XVIII ступени (от 6 до 70 лет и ст.)

<b>14 июня</b> (пятница)	Плавание до 25 м (6-7 лет), 25 м, 50 м	15:00-16:00	Плавательный бассейн ДОЛ «Сокол» (ул. Анненки, д. 6, г. Калуга)	I – XVIII ступени (от 6 до 70 лет и ст.)
	Метание спортивного снаряда весом 500/700 г Метание мяча весом 150 г	15:00-17:00	Спортивная площадка ГАУ КО «ЦСП «Анненки» (ул. Анненки, 5, г. Калуга)	III-XI ступени (от 10 до 39 лет)
<b>17 июня</b> (понедельник)	Бег 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	17:00-19:00	Стадион СШ по футболу «Калуга» (ул. Анненки, д.5, г. Калуга)	I – XVIII ступени (от 6 до 70 лет и ст.)
<b>25 июня</b> (вторник)	Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине Рывок гири 16 кг Сгибание разгибание рук в упоре лежа Наклон вперед из положения стоя Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Метание теннисного мяча в цель	17:00-19:00	Спортивная площадка ГАУ КО «ЦСП «Анненки» (ул. Анненки, 5, г. Калуга)	I – XVIII ступени (от 6 до 70 лет и ст.)
<b>27 июня</b> (четверг)	Кросс (бег по пересеченной местности) на 2 км, 3 км, 5 км (мин, с) Смешанное передвижение по пересеченной местности до 600 м (6-7 лет), 1 км, 2 км, 3 км Скандинавская ходьба на 3 км	10:00-12:00	ГАУ ДО КО СШОР «Орленок» с лыжероллерной трассой 2,5 км (с. Пригородное лесничество, г. Калуга)	I-XVIII ступени (от 6 до 70 лет и ст.)

**Внимание:** Для участия необходимо предоставить (**строго**): ID - номер, 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)

Заместитель директора-  
начальник управления внедрения и тестирования комплекса ГТО



Ю.В. Тележкин