

«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 ИЮЛЬ 2024 года**

Дата проведения	Виды испытаний	Время проведения	Место проведения (наименование спортивного объекта, месторасположение)	Степень (возраст)
2 июля (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	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.)
4 июля (четверг)	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.)
9 июля (вторник)	Метание спортивного снаряда весом 500/700 г Метание мяча весом 150 г	16:00-18:00	Специально-подготовленная территория (ул. Анненки, 5, г. Калуга)	I-XVIII ступени (от 6 до 70 лет и ст.)
	Стрельба ВП с диоптрическим прицелом из положения сидя с опорой локтей о стол, дистанция 10 м		Спортивный зал ГАУ КО «ЦСП «Анненки» (ул. Анненки д.5, г. Калуга)	IV–XV ступени (от 12 до 59 лет)
11 июля (четверг)	Плавание до 25 м (6-7 лет), 25 м, 50 м	15:00-15:45	Плавательный бассейн ДОЛ «Сокол» (ул. Анненки, д. 6, г. Калуга)	I – XVIII ступени (от 6 до 70 лет и ст.)

<p>16 июля (вторник)</p>	<p>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</p>	<p>10:00-12:00</p>	<p>Спортивная площадка ГАУ КО «ЦСП «Анненки» (ул. Анненки, 5, г. Калуга)</p>	<p>I – XVIII ступени (от 6 до 70 лет и ст.)</p>
<p>18 июля (четверг)</p>	<p>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</p>	<p>15:00-17:00</p>	<p>ГАУ ДО КО СШОР «Орленок» с лыжероллерной трассой 2,5 км (с. Пригородное лесничество, г. Калуга)</p>	<p>I-XVIII ступени (от 6 до 70 лет и ст.)</p>
<p>20 июля (суббота)</p>	<p>Туристский поход с проверкой туристских навыков в рамках выполнения нормативов (тестов) ВФСК ГТО</p>	<p>10:00-14:00</p>	<p>Лесной массив на территории ГАУ ДО КО СШОР «Орленок» (с. Пригородное лесничество, г. Калуга)</p>	<p>IV–XV ступени (от 12 до 59 лет)</p>
<p>23 июля (вторник)</p>	<p>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</p>	<p>17:00-19:00</p>	<p>Стадион СШ по футболу «Калуга» (ул. Анненки, д.5, г. Калуга)</p>	<p>I – XVIII ступени (от 6 до 70 лет и ст.)</p>
<p>25 июля (четверг)</p>	<p>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</p>	<p>17:00-19:00</p>	<p>Спортивная площадка ГАУ КО «ЦСП «Анненки» (ул. Анненки, 5, г. Калуга)</p>	<p>I – XVIII ступени (от 6 до 70 лет и ст.)</p>

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