

«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 ЯНВАРЬ 2025 года**

Дата проведения	Виды испытаний	Время проведения	Место проведения (наименование спортивного объекта, месторасположение)	Степень (возраст)
14 января (вторник)	Стрельба ВП с диоптрическим прицелом из положения сидя с опорой локтей о стол, дистанция 10 м	17:00-19:00	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	18:00-19:00	Плавательный бассейн ДОЛ «Сокол» (ул. Анненки, д. 6, г. Калуга)	
16 января (четверг)	Бег на лыжах 1 км, 2 км, 3 км, 5 км Ходьба на лыжах до 1400м (6-7 лет) 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.)
21 января (вторник)	Акция «ГТО на космической скорости» (выполни нормативы комплекса ГТО за один день) Бег на 10 м (6-7 лет), 30 м, 60 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 Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине Рывок гири 16 кг	12:30-14:30	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)	Степень (возраст)
21 января (вторник)	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			
	Стрельба ВП с диоптрическим прицелом из положения сидя с опорой локтей о стол, дистанция 10 м	14.00–15.30	Спортивный зал ГАУ КО «ЦСП «Анненки» (ул. Анненки, д. 5, г. Калуга)	I – XVIII ступени (от 6 до 70 лет и ст.)
23 января (четверг)	Бег на лыжах 1 км, 2 км, 3 км, 5 км Ходьба на лыжах до 1400м (6-7 лет) Передвижение на лыжах 2 км, 3 км (В случае отсутствия снега бег на лыжах будет заменен на кросс по пересеченной местности)	15:00-17:00	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.)
28 января (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.)

Внимание: для участия необходимо предоставить (**строго**): УИН 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