

«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 2025 года

Дата проведения	Виды испытаний	Время проведения	Место проведения (наименование спортивного объекта, месторасположение)	Степень (возраст)
3 июня (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 Сгибание разгибание рук в упоре лежа Наклон вперед из положения стоя Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	10:00-12:00	Спортивная площадка ГАУ КО «ЦСП «Анненки» (ул. Анненки, 5, г. Калуга)	I – XVIII ступени (от 6 до 70 лет и ст.)
5 июня (четверг)	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	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.)
10 июня (вторник)	Стрельба ВП с диоптрическим прицелом из положения сидя с опорой локтей о стол, дистанция 10 м	11:00-13:00	Легкоатлетический тир-манеж ГБУ ДО КО «СП «Многоборец» (ул. Беговая, д. 8, г. Калуга)	IV-XV ступени (от 12 до 59 лет)
	Метание мяча весом 150 г, спортивного снаряда весом 500/700		Спортивная площадка ГАУ КО «ЦСП «Анненки» (ул. Анненки, 5, 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)
17 июня (вторник)	Акция «ГТО на космической скорости» (выполни нормативы комплекса ГТО за 1 день) Бег на 10 м (6-7 лет), 30 м, 60 м; 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 3х10 м Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине Сгибание и разгибание рук, Рывок гири 16 кг, Наклон вперед из положения стоя, Прыжок в длину с места, Поднимание туловища из положения лежа на спине Метание мяча весом 150 г, спортивного снаряда весом 500/700 г	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.)
19 июня (четверг)	Плавание до 25 м (6-7 лет), 25 м, 50 м	11:00-12:00	Плавательный бассейн ДОЛ «Сокол» (ул. Анненки, д. 6, г. Калуга)	IV–XV ступени (от 12 до 59 лет)
24 июня (вторник)	Подтягивание из виса на высокой/низкой перекладине Рывок гири 16 кг, Сгибание разгибание рук в упоре лежа Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин, за 0.30 сек., Наклон вперед из положения стоя Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Метание теннисного мяча в цель 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)	I – XVIII ступени (от 6 до 70 лет и ст.)
28 июня (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 СПОР «Орленок» (с. Пригородное лесничество, г. Калуга)	IV–XV ступени (от 12 до 59 лет)

Внимание: для участия необходимо предоставить (строго): УИН-участника, авторизованный через учетную запись портала Госуслуги, 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