

«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 АВГУСТ 2025 года

Дата проведения	Виды испытаний	Время проведения	Место проведения (наименование спортивного объекта, месторасположение)	Степень (возраст)
1 августа (пятница)	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.)
4 августа (понедельник)	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.)
7 августа (четверг)	Плавание до 25 м (6-7 лет), 25 м, 50 м	14:00-15:00	Плавательный бассейн ДОЛ «Сокол» (ул. Анненки, д. 6, г. Калуга)	I – XVIII ступени (от 6 до 70 лет и ст.)
12 августа (вторник)	Стрельба ВП с диоптрическим прицелом из положения сидя с опорой локтей о стол, дистанция 10 м	10:00-12:00	Легкоатлетический тир-манеж ГБУ ДО КО «СШ «Многоборец» (ул. Беговая, д. 8, г. Калуга)	IV–XV ступени (от 12 до 59 лет)
	Метание спортивного снаряда весом 500/700 г Метание мяча весом 150 г		Специально-подготовленная территория (ул. Анненки, 5, г. Калуга)	III–XI ступени (от 12 до 39 лет)

14 августа (четверг)	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 3x10 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 августа (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	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.)
23 августа (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)
26 августа (вторник)	Стрельба ВП с диоптрическим прицелом из положения сидя с опорой локтей о стол, дистанция 10 м	17:00-19:00	Легкоатлетический тир-манеж ГБУ ДО КО «СШ «Многоборец» (ул. Беговая, д. 8, г. Калуга)	IV–XV ступени (от 12 до 59 лет)
	Метание спортивного снаряда весом 500/700 г Метание мяча весом 150 г		Специально-подготовленная территория (ул. Анненки, 5, г. Калуга)	I III–XI ступени (от 12 до 39 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