

«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 МАЙ 2024 года

Дата проведения	Виды испытаний	Время проведения	Место проведения (наименование спортивного объекта, месторасположение)	Степень (возраст)
2 мая (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 3х10 м	12:00-14:00	Стадион СШ по футболу «Калуга» (ул. Анненки, д.5, г. Калуга)	I – XVIII ступени (от 6 до 70 лет и ст.)
6 мая (понедельник)	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	18:00-20:00	Спортивный зал ГАУ КО «ЦСП «Анненки» (ул. Анненки, д.5, г. Калуга)	I – XVIII ступени (от 6 до 70 лет и ст.)
16 мая (четверг)	Метание спортивного снаряда весом 500/700 г Метание мяча весом 150 г	10:00-12:00	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		Легкоатлетический тир-манеж ГБУ ДО КО «СШ «Многоборец» (ул. Беговая, д. 8, г. Калуга)	IV–XV ступени (от 12 до 59 лет)
18 мая (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)

Дата проведения	Виды испытаний	Время проведения	Место проведения (наименование спортивного объекта, месторасположение)	Степень (возраст)
20 мая (понедельник)	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	18:00-20:00	Спортивный зал ГАУ КО «ЦСП «Анненки» (ул. Анненки, д.5, г. Калуга)	I – XVIII ступени (от 6 до 70 лет и ст.)
28 мая (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	12:00-14:00	Стадион СШ по футболу «Калуга» (ул. Анненки, д.5, г. Калуга)	I – XVIII ступени (от 6 до 70 лет и ст.)
30 мая (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	15:00-17:00	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.)
31 мая (пятница)	Плавание 50 м, 25 м (мин, с)	10:45-11:45	Плавательный бассейн ДОЛ «Сокол» (ул. Анненки, д. 6, г. Калуга)	IV–XV ступени (от 12 до 59 лет)
	Метание спортивного снаряда весом 500/700 г Метание мяча весом 150 г	10:00-12:00	Специально-подготовленная территория (ул. Анненки, 5, г. Калуга)	I-XVIII ступени (от 6 до 70 лет и ст.)

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