

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор ГАУ КО «ЦСП «Анненки»

А. Коротков



ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ РЕГИОНАЛЬНОГО ЦЕНТРА ТЕСТИРОВАНИЯ
 по выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО среди всех категорий населения на **ОКТАБРЬ 2024** года

| Дата проведения | Виды испытаний | Время проведения | Место проведения (наименование спортивного объекта, месторасположение) | Степень (возраст) |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 1 октября (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 | Спортивный зал ГАУ КО «ЦСП «Анненки» (ул. Анненки, д.5, г. Калуга) | I – XVIII ступени (от 6 до 70 лет и ст.) |
| 5 октября (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) |
| 9 октября (среда) | 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 | 16:00-18:00 | Стадион СШ по футболу «Калуга» (ул. Анненки, д.5, г. Калуга) | I – XVIII ступени (от 6 до 70 лет и ст.) |
| | Метание спортивного снаряда весом 500/700 г Метание мяча весом 150 г | | Специально -подготовленная территория ГАУ КО «ЦСП «Анненки» (ул. Анненки, 5, г. Калуга) | |

| Дата проведения | Виды испытаний | Время проведения | Место проведения (наименование спортивного объекта, месторасположение) | Степень (возраст) |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 17 октября (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 Скандинавская ходьба 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.) |
| 22 октября (вторник) | 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) | IV–XV ступени (от 12 до 59 лет) |
| | Метание спортивного снаряда весом 500/700 г Метание мяча весом 150 г | | Специально -подготовленная территория ГАУ КО «ЦСП «Анненки» (ул. Анненки, 5, г. Калуга) | I – XVIII ступени (от 6 до 70 лет и ст.) |
| 29 октября (вторник) | Стрельба ВП с дйоптрическим прицелом из положения сидя с опорой локтей о стол, дистанция 10 м | 16:00-18:00 | Спортивный зал ГАУ КО «ЦСП «Анненки» (ул. Анненки, д.5, г. Калуга) | IV–XV ступени (от 12 до 59 лет) |

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