



«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 НОЯБРЬ 2024 года**

<b>Дата проведения</b>	<b>Виды испытаний</b>	<b>Время проведения</b>	<b>Место проведения (наименование спортивного объекта, месторасположение)</b>	<b>Степень (возраст)</b>
<b>3 ноября</b> (воскресенье)	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)
<b>6 ноября</b> (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	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.)
<b>12 ноября</b> (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.)

Дата проведения	Виды испытаний	Время проведения	Место проведения (наименование спортивного объекта, месторасположение)	Степень (возраст)
15 ноября (пятница)	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	11:00-13:00	ГАУ ДО КО СПОР «Орленок» с лыжероллерной трассой 2,5 км (с. Пригородное лесничество, г. Калуга)	I – XVIII ступени (от 6 до 70 лет и ст.)
19 ноября (вторник)	Метание спортивного снаряда весом 500/700 г Метание мяча весом 150 г	10:00-12:00	Специально -подготовленная территория ГАУ КО «ЦСП «Анненки» (ул. Анненки, 5, г. Калуга)	I – XVIII ступени (от 6 до 70 лет и ст.)
	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)
26 ноября (вторник)	Стрельба ВП с диоптрическим 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 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](https://vk.com/gto_kaluga)

Заместитель директора - начальник управления внедрения и тестирования комплекса ГТО



Ю.В. Тележкин