

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБУ КО «ЦСП «Анненки»

Д.А. Коротков

ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ

по выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО среди всех категорий населения
на территории муниципального образования «Город Калуга» на март 2022 года

Дата проведения	Виды испытаний	Время проведения	Место проведения (наименование спортивного объекта, месторасположение)	Степень (возраст)
01 марта (вторник)	Бег на 30 м, 60 м Бег на 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м Смешанное передвижение 1000 м, 2000 м Челночный бег 3x10 м	12.00-14.00	Рег. ЦТ ГТО (Тел. 403-608) Легкоатлетический тир-манеж ГБУ КО ««СШ «Многоборец»» (ул. Беговая, д. 8, г. Калуга)	I-XI ступени (от 6 лет до 70 и ст.)
10 марта (четверг)	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 Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	11.00-13.00	Рег. ЦТ ГТО (Тел. 403-608) Спортивный зал ГАУ КО «ЦСП «Анненки» (ул. Анненки, д. 5, г. Калуга)	I-XI ступени (от 6 до 70 и ст.)
16 марта (среда)	Плавание 25 м, 50 м	10.45-11.45	Плавательный бассейн ДОЛ «Сокол» (ул. Анненки, д.6, г. Калуга)	I-XI ступени (от 6 лет до 70 и ст.)
	Стрельба ВП с диоптрическим прицелом сидя с опорой локтей о стол, дистанция 10 м	12.00-13.00	Рег. ЦТ ГТО (Тел. 403-608) Спортивный зал ГАУ КО «ЦСП «Анненки» (ул. Анненки, д. 5, г. Калуга)	III – IX ступени (от 11 до 59 лет)

Дата проведения	Виды испытаний	Время проведения	Место проведения (наименование спортивного объекта, месторасположение)	Степень (возраст)
18 марта (пятница)	Бег на лыжах 1 км, 2 км, 3 км, 5 км (В случае отсутствия снега бег на лыжах будет заменен на кросс по пересеченной местности)	15.00-17.00	Рег. ЦТ ГТО (Тел. 403-608) СШОР «Орленок» с лыжероллерной трассой 2,5 км (с. Пригородное лесничество, г. Калуга)	I - XI ступень (от 6 до 70 и ст.)
22 марта (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 Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	15.00-17.00	Рег. ЦТ ГТО (Тел. 403-608) Спортивный зал ГАУ КО «ЦСП «Анненки» (ул. Анненки, д. 5, г. Калуга)	I-XI ступени (от 6 до 70 и ст.)
25 марта (пятница)	Бег на 30 м, 60 м Бег на 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м Смешанное передвижение 1000 м, 2000 м Челночный бег 3x10 м	12.00-14.00	Рег. ЦТ ГТО (Тел. 403-608) Легкоатлетический тир-манеж ГБУ КО «СШ «Многоборец» (ул. Беговая, д. 8, г. Калуга)	I-XI ступени (от 6 лет до 70 и ст.)
30 марта (среда)	Стрельба ВП с диоптрическим прицелом сидя с опорой локтей о стол, дистанция 10 м	16.00-18.00	Рег. ЦТ ГТО (Тел. 403-608) Спортивный зал ГАУ КО «ЦСП «Анненки» (ул. Анненки, д. 5, г. Калуга)	III – IX ступени (от 11 до 59 лет)

Внимание! Для участия необходимо предоставить (строго): УИН - номер, 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)

Зам. директора-
начальник управления внедрения и
тестирования комплекса ГТО



Ю.В. Тележкин