



**ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ**  
**по выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО среди всех категорий населения**  
**на территории муниципального образования «Город Калуга» на Август 2020 года**

Дата проведения	Виды испытаний	Время проведения	Место проведения (наименование спортивного объекта, месторасположение)	Ступень (возраст)
01 августа (суббота)	Метание спортивного снаряда весом 500/700 г Метание мяча весом 150 г	10.00-12.00	Рер. ЦТ ГТО г. Калуга (Тел. 403-608) Спортивная площадка ГЛАУ КО ЦСП «Анненки» (ул. Анненки, д. 5, г. Калуга)	II – VII ступени (от 9 до 39 лет)
	Стрельба ВП с диоптрическим прицелом из положения сидя с опорой локтей о стол. дистанция 10 м		ЦТ ГТО г. Калуга (Тел. 926-110) Многофункциональный спортивный зал (новое здание) МАУ «Дирекция спортивных сооружений» (Трабцевское шоссе д.41В, г. Калуга)	III – IX ступени (от 11 до 59 лет)
04 августа (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 Челночный бег 3х10 м	13.30-15.00		I-XI ступени (от 6 до 70 и ст.)

Дата проведения	Виды испытаний	Время проведения	Место проведения (наименование спортивного объекта, месторасположение)	Степень (возраст)
05 августа (среда)	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 мяча в цель, дистанция 6 м	17.00-19.00	Рег. ЦТ ГТО г. Калуга (Тел. 403-608) Спортивная площадка ГАУ КО «ЦСП «Анненки» (ул. Анненки, д. 5, г. Калуга)	I-XI ступени (от 6 до 70 и ст.)
08 августа (суббота)	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 мяча в цель, дистанция 6 м	10.00-12.00	Рег. ЦТ ГТО г. Калуга (Тел. 403-608) ГБУ КО СПОР «Юность» (ул. Болдина, д. 18, г. Калуга)	I-XI ступени (от 6 до 70 и ст.)
11 августа (вторник)	Бег на 30 м, 60 м, 100 м. Бег на 1 км, 1,5 км, 2 км, 3 км. Смешанное передвижение на 1 км, 2 км. Челночный бег 3x10 м	16.00-18.00	Рег. ЦТ ГТО г. Калуга (Тел. 403-608) Стадион СШ по футболу «Калуга» (ул. Анненки, д.5, г. Калуга)	I-XI ступени (от 6 до 70 и ст.)
11 августа (вторник)	Стрельба из «электронного оружия» с открытым прицелом из положения сидя с опорой локтей о стол, дистанция 10 м	13.00-15.00	ЦТ ГТО г. Калуга (Тел. 926-110) Электронный тир МАУ «Дирекция спортивных сооружений» (Генерала Попова, д.13, г. Калуга)	III-IX ступени (от 11 до 59 лет)
18 августа (вторник)	Метание спортивного снаряда весом 500/700 г Метание мяча весом 150 г Стрельба ВП с диоптрическим прицелом из положения сидя с опорой локтей о стол, дистанция 10 м	16.00-18.00	Рег. ЦТ ГТО г. Калуга (Тел. 403-608) Спортивная площадка ГАУ КО ЦСП «Анненки» (ул. Анненки, д. 5, г. Калуга)	II – VII ступени (от 9 до 39 лет) III – IX ступени (от 11 до 59 лет)

Дата проведения	Виды испытаний	Время проведения	Место проведения (наименование спортивного объекта, месторасположение)	Ступень (возраст)
18 августа (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 Челночный бег 3х10 м	13.30-15.00	ЦТ ГТО г. Калуга (Тел. 926-110) Многофункциональный спортивный зал (новое здание) МАУ «Дирекция спортивных сооружений» (Трабневское шоссе д.41В, г. Калуга)	I-XI ступени (от 6 лет до 70 и ст.)
20 августа (четверг)	Бег на 30 м, 60 м, 100 м Челночный бег 3х10 м Бег на 1 км, 2 км, 3 км Смешанное передвижение на 1 км, 2 км Метание спортивного снаряда 150гр, 500гр, 700гр.	12.00-14.00	ЦТ ГТО г. Калуга (Тел. 926-110) ГБУ КО СПОР «Юность» (ул. Болдина, д. 18, г. Калуга)	I-XI ступени (от 6 лет до 70 и ст.)
22 августа (суббота)	Туристский поход с проверкой туристских навыков в рамках выполнения нормативов (тестов) ВФСК ГТО	10.00-13.00	Рег. ЦТ ГТО г. Калуга (Тел. 403-608) Лесной массив на территории ГАУ КО СПОР «Орлёнок» (с. Пригородное лесничество, г. Калуга)	III – IX ступени (от 11 до 59 лет)
25 августа (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 мяча в цель, дистанция 6 м	10.00-12.00	Рег. ЦТ ГТО г. Калуга (Тел. 403-608) Спортивная площадка ГАУ КО ЦСП «Анненки» (ул. Анненки, д. 5, г. Калуга)	I-XI ступени (от 6 до 70 и ст.)
27 августа (четверг)	Кросс (бег по пересеченной местности) на 1 км, 2 км, 3 км, 5 км Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км, 2 км, 3 км Скандинавская ходьба на 3 км	10.00-12.00	Рег. ЦТ ГТО г. Калуга (Тел. 403-608) СПОР «Орленок» с лыжероллерной трассой 2,5 км (с. Пригородное лесничество, г. Калуга)	I - XI ступень (от 6 до 70 лет и ст.)

**Внимание:** Для участия в мероприятии необходимо (строго): УИН- номер участника, мед. допуск (справка), документ удостоверяющий личность.  
Предварительно записаться по предоставленным телефонам [https://vk.com/dto\\_kaluga](https://vk.com/dto_kaluga).  
Регистрация участников начинается за 30 минут до открытия мероприятия и заканчивается через 20 минут после его начала.