

«УТВЕРЖДАЮ»

И.о. директора МАУ «ДС»

М.П. А.В. Лукашов

М.П. Дирекция спортивных сооружений

ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ

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

Дата проведения	Виды испытаний	Время проведения	Место проведения (наименование спортивного объекта, месторасположение)	Степень (возраст)
01 ноября (воскресенье)	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	11.00-13.00	Рег. ЦТ ГТО (Тел. 403-608) Спортивная площадка ГАУ КО ЦСП «Анненки» (ул. Анненки, д. 5, г. Калуга,)	I-XI ступени (от 6 до 70 лет и ст.)
03 ноября (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	13:30 – 15:00	ЦТ ГТО г. Калуга (Тел. 926-110) Многофункциональный спортивный зал (новое здание) МАУ «Дирекция спортивных сооружений» (Грабцевское шоссе д.41В, г. Калуга)	I-XI ступени (от 6 до 70 лет и ст.)
05 ноября (четверг)	Кросс (бег по пересеченной местности) 2 км, 3 км, 5 км Скандинавская ходьба 3 км Смешанное передвижение по пересеченной местности 1 км, 2 км, 3 км	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 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 (Региональный ЦТ), https://vk.com/gto_kaluga, 8(4842)926-110 (Городской ЦТ)

https://vk.com/test_gto_klg

Дата проведения	Виды испытаний	Время проведения	Место проведения (наименование спортивного объекта, месторасположение)	Ступень (возраст)
07 ноября (суббота)	Туристский поход в рамках ВФСК ГТО	10.00-13.00	Рег. ЦТ ГТО (Тел. 403-608) СШОР «Орленок» лесной массив (с. Пригородное лесничество, г. Калуга)	III – IX ступени (от 11 до 59 лет)
10 ноября (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 Полова, д.13, г. Калуга)	III-IX ступени (от 11 до 59 лет)
11 ноября (среда)	Стрельба ВП с диоптрическим прицелом сидя с опорой локтей о стол, дистанция 10 м из положения	16.00-18.00	Рег. ЦТ ГТО (Тел. 403-608) Спортивный зал ГАУ КО «ЦСП «Анненки» (ул. Анненки, д. 5, Калуга)	III – IX ступени (от 11 до 59 лет)
15 ноября (воскресенье)	Плавание 25 м. 50 м	14.00-16.00	Рег. ЦТ ГТО (Тел. 403-608) Бассейн ГБУ КО «СШОР «Многоборец» (Центральная аллея, 1а, с. Воскресенское, г. Калуга)	I-XI 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 (Региональный ЦТ), https://vk.com/gto_kaluga, 8(4842)926-110 (Городской ЦТ)
https://vk.com/test_gto_klg

Дата проведения	Виды испытаний	Время проведения	Место проведения (наименование спортивного объекта, месторасположение)	Ступень (возраст)
15 ноября (воскресенье)	<p>Подтягивание из виса на высокой перекладине</p> <p>Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине</p> <p>Рывок гири 16 кг</p> <p>Поднимание туловища из положения лежа на спине</p> <p>Сгибание разгибание рук в упоре лежа</p> <p>Наклон вперед из положения стоя</p> <p>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</p> <p>Челночный бег 3x10 м</p>	15:00 – 17:00	<p>ЦТ ГТО г. Калуга (Тел. 926-110)</p> <p>Спортивный клуб JoyFit</p> <p>(Правобережный проезд, д 13)</p>	I-XI ступени (от 6 лет до 70 и ст.)
17 ноября (вторник)	<p>Бег на 30 м, 60 м, 100 м,</p> <p>Бег на 1 км, 2 км, 3 км</p> <p>Смешанное передвижение 1 км, 2 км</p> <p>Челночный бег 3x10м</p>	10.00-12.00	<p>Рег. ЦТ ГТО (Тел. 403-608)</p> <p>Легкоатлетический тир-манеж</p> <p>ГБУ КО «СШОР «Многоборец»</p> <p>(ул. Беговая, д. 8, г. Калуга)</p>	I-XI ступени (от 6 лет до 70 и ст.)
17 ноября (вторник)	<p>Подтягивание из виса на высокой перекладине</p> <p>Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине</p> <p>Рывок гири 16 кг</p> <p>Поднимание туловища из положения лежа на спине</p> <p>Сгибание разгибание рук в упоре лежа</p> <p>Наклон вперед из положения стоя</p> <p>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</p>	18:30 – 20:00	<p>ЦТ ГТО г. Калуга (Тел. 926-110)</p> <p>Многофункциональный спортивный зал</p> <p>(новое здание) МАУ «Дирекция спортивных сооружений»</p> <p>(Грабцевское шоссе д.41В, г. Калуга)</p>	I-XI ступени (от 6 лет до 70 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 (Региональный ЦТ), https://vk.com/gto_kaluga, 8(4842)926-110 (Городской ЦТ) https://vk.com/test_gto_klg

Дата проведения	Виды испытаний	Время проведения	Место проведения (наименование спортивного объекта, месторасположение)	Степень (возраст)
21 ноября (суббота)	<p>Подтягивание из виса на высокой перекладине</p> <p>Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине</p> <p>Рывок гири 16 кг</p> <p>Поднимание туловища из положения лежа на спине</p> <p>Сгибание разгибание рук в упоре лежа</p> <p>Наклон вперед из положения стоя</p> <p>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</p>	15:30-16:30	<p>ЦТ ГТО г. Калуга (Тел. 926-110)</p> <p>Фитнес-клуб «Агеа гупт» (Московская ул., 336А, Калуга (этаж 2)</p>	I-XI ступени (от 6 лет до 70 и старше)
23 ноября (понедельник)	<p>Стрельба ВП с диоптрическим прицелом сидя с опорой локтей о стол, дистанция 10 м из положения</p>	11.00-13.00	<p>Рег. ЦТ ГТО (Тел. 403-608)</p> <p>Спортивный зал ГАУ КО «ЦСП «Анненки» (ул. Анненки, д. 5, г. Калуга)</p>	III – IX ступени (от 11 до 59 лет)
24 ноября (вторник)	<p>Рывок гири 16 кг</p> <p>Поднимание туловища из положения лежа на спине</p> <p>Сгибание разгибание рук в упоре лежа</p> <p>Наклон вперед из положения стоя</p> <p>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</p> <p>Метание теннисного мяча в цель</p>	16.00-18.00	<p>Рег. ЦТ ГТО (Тел. 403-608)</p> <p>Спортивный зал ГАУ КО «ЦСП «Анненки» (ул. Анненки, д. 5, г. Калуга)</p>	I-XI ступени (от 6 до 70 лет и ст.)
26 ноября (четверг)	<p>Плавание 25 м, 50 м</p>	12.00-14.00	<p>Рег. ЦТ ГТО (Тел. 403-608)</p> <p>Бассейн ГБУ КО «СШОР «Многоборец» (Центральная аллея, 1а, с. Воскресенское, г. Калуга)</p>	I-XI ступени (от 6 до 70 лет и ст.)

Внимание: Для участия необходимо предоставить (строго): УИД- 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 (Региональный ЦТ), https://vk.com/gto_kaluga, 8(4842)926-110 (Городской ЦТ) https://vk.com/test_gto_klg

Дата проведения	Виды испытаний	Время проведения	Место проведения (наименование спортивного объекта, месторасположение)	Ступень (возраст)
27 ноября (пятница)	Плавание 25 м, 50 м	11.00-12.30	ЦТ ГТО г. Калуга (Тел. 926-110) Бассейн Легкоатлетический тир-манеж им. К.Э. Циолковского (ул. Фомушина, 1, г. Калуга)	I-XI ступени (от 6 до 70 лет и ст.)
30 ноября (понедельник)	Бег на 30 м, 60 м, 100 м, Бег на 1 км, 2 км, 3 км Смешанное передвижение 1 км, 2 км Челночный бег 3х10м	15.00-17.00	Рег. ЦТ ГТО (Тел. 403-608) Легкоатлетический тир-манеж ГБУ КО «СШОР «Многоборец» (ул. Беговая, д. 8, г. Калуга)	I-XI 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 (Региональный ЦТ), https://vk.com/gto_kaluga, 8(4842)926-110 (Городской ЦТ) https://vk.com/test_gto_klg