


«УТВЕРЖДАЮ»  
 Директор ГАУ КО «ЦСП «Анненки»  
 М.П.  А.А. Короткий



«УТВЕРЖДАЮ»  
 Директор МАУ «ДСС»  
 А.В. Лукашев



**ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ**

по выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО среди всех категорий населения на территории муниципального образования «Город Калуга» на ФЕВРАЛЬ 2021 года

Дата проведения	Виды испытаний	Время проведения	Место проведения (наименование спортивного объекта, месторасположение)	Степень (возраст)
01 февраля (понедельник)	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом. дистанция 10 м	11:00-13:00	Рег. ЦТ ГТО (Тел. 403-608) Спортивный зал ГАУ КО «ЦСП «Анненки» (ул. Анненки, д. 5, г. Калуга )	III-IX степени (от 11 до 59 лет)
2 февраля (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 3x10 м	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 степени (от 6 до 70 лет и ст.)
07 февраля (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 степени (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](https://vk.com/gto_kaluga), 8(4842)926-110 (Городской ЦТ)  
[https://vk.com/test\\_gto\\_klg](https://vk.com/test_gto_klg)

Дата проведения	Виды испытаний	Время проведения	Место проведения (наименование спортивного объекта, месторасположение)	Степень (возраст)
9 февраля (вторник)	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол из «электронного оружия», 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)
09 февраля (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	14:00-16:00	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.)
11 февраля (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	16:30-18:30	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 лет и ст.)
13 февраля (суббота)	Бег на лыжах 1 км, 2 км, 3 км, 5 км в рамках Всероссийской массовой лыжной гонки «Лыжня России»	12:00-14:00	Рег. ЦТ ГТО (Тел. 403-608) ГБУ КО «СШОР по конному спорту» (ул. Ипподромная, д. 6, г. Калуга)	I - XI ступень (от 6 до 70 лет и ст.)
14 февраля (воскресенье)	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 3x10 м	15:00 – 17:00	ЦТ ГТО г. Калуга (Тел. 926-110) Спортивный клуб JoyFit (Правобережный проезд, д 13)	I-XI ступень (от 6 лет до 70 и ст.)

Дата проведения	Виды испытаний	Время проведения	Место проведения (наименование спортивного объекта, месторасположение)	Ступень (возраст)
16 февраля (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 3x10 м	17:30 – 18:30	ЦТ ГТО г. Калуга (Тел. 926-110) Многофункциональный спортивный зал (новое здание) МАУ «Дирекция спортивных сооружений» (Габцевское шоссе д.41В, г. Калуга)	I-XI ступень (от 6 до 70 лет и ст.)
18 февраля (четверг)	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	11:00-13:00	Рег. ЦТ ГТО (Тел. 403-608) Легкоатлетический тир-манеж ГБУ КО «СШОР «Многоборец» (ул. Беговая, д. 8, г. Калуга)	I-XI ступень (от 6 до 70 лет и ст.)
19 февраля (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)	14:00-16:00	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 лет и ст.)
24 февраля (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 теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	14:30-16:30	Рег. ЦТ ГТО (Тел. 403-608) Спортивный зал ГАУ КО «ЦСП «Анненки» (ул. Анненки, д. 5, г. Калуга)	I-XI ступень (от 6 до 70 лет и ст.)
26 февраля (пятница)	Плавание 25 м, 50 м	11:00-12:00	ЦТ ГТО г. Калуга (Тел. 926-110) Бассейн КГУ им. К.Э. Циолковского (ул. Фомушина,1, г. Калуга)	I-XI ступень (от 6 до 70 лет и ст.)

Дата проведения	Виды испытаний	Время проведения	Место проведения (наименование спортивного объекта, месторасположение)	Степень (возраст)
27 февраля (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	15:30-16:30	ЦТ ГТО г. Калуга (Тел. 926-110) Фитнес-клуб «Агеа gym» (Московская ул., 336А, Калуга (этаж 2)	I-XI степень (от 6 до 70 лет и ст.)

**Внимание:** Для участия необходимо предоставить (строго): УИИ- 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](https://vk.com/gto_kaluga), 8(4842)926-110 (Городской ЦТ)  
[https://vk.com/test\\_gto\\_klg](https://vk.com/test_gto_klg)