



Директор ГАУ КО ДССП «Анненки»
А. Коротков

ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ

на территории муниципального образования «Город Калуга» на ЯНВАРЬ 2021 года



Директор МАУ «ДСС»
А.В. Лукашев
М.П.

Дата проведения	Виды испытаний	Время проведения	Место проведения (наименование спортивного объекта, месторасположение)	Степень (возраст)
12 января (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» (Трабцевское шоссе д.41В, г. Калуга)	1-XI ступени (от 6 до 70 лет и ст.)
12 января (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	17.00-19.00	Рег. ЦТ ГТО (Тел. 403-608) Спортивный зал ГАУ КО «ЦСП «Анненки» (ул. Анненки, д. 5, г. Калуга)	1-XI ступени (от 6 до 70 лет и ст.)
15 января (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)	10.00-12.00	Рег. ЦТ ГТО (Тел. 403-608) СШОР «Орленок» с лыжероллерной трассой 2,5 км (с. Пригородное лесничество, г. Калуга)	1 - XI ступень (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)	Степень (возраст)
16 января (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 елт» (Московская ул., 336А, Калуга (этаж 2)	I-XI ступени (от 6 до 70 лет и ст)
17 января (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)
19 января (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)
19 января (вторник)	Стрельба ВП с диоптрическим прицелом из положения 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)
23 января (суббота)	Бег на лыжах 1 км, 2 км, 3 км, 5 км Скандинавская ходьба 2 км, 3 км (В случае отсутствия снега бег на лыжах будет заменен на кросс по пересеченной местности)	13.00-15.00	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.)

Дата проведения	Виды испытаний	Время проведения	Место проведения (наименование спортивного объекта, месторасположение)	Степень (возраст)
24 января (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 3х10 м	15.00 – 17.00	ЦГТ ГО г. Калуга (Тел. 926-110) Спортивный клуб JoyFit (Правобережный проезд, д 13)	I-XI ступени (от 6 до 70 лет и ст.)
26 января (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	17.30 – 18.30	ЦГТ ГО г. Калуга (Тел. 926-110) Многофункциональный спортивный зал (новое здание) МАУ «Дирекция спортивных сооружений» (Трапезовское шоссе д.41В, г. Калуга)	I-XI ступени (от 6 до 70 лет и ст.)
27 января (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	10.00-12.00	Пер. ЦГТ ГО (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.)
29 января (пятница)	Плавание 25 м, 50 м	11.00-12.30	ЦГТ ГО г. Калуга (Тел. 926-110) Бассейн Бассейн КГУ им. К.Э. Циолковского (ул. Фомушина,1, г. Калуга)	I-XI ступени (от 6 до 70 лет и ст.)

Дата проведения	Виды испытаний	Время проведения	Место проведения (наименование спортивного объекта, месторасположение)	Степень (возраст)
29 января (пятница)	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, 2км	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.)

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