

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГАУ 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 ОКТЯБРЬ 2020 года



И.А. В. Лукашев

И.А. В. Лукашев

Дата проведения	Виды испытаний	Время проведения	Место проведения (наименование спортивного объекта, месторасположение)	Степень (возраст)
03 октября (суббота)	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 – 14.00	Рег. ЦТ ГТО (Тел. 403-608) Центральный городской парк культуры и отдыха (пл. Старый торг, д. 4а, г. Калуга, Россия)	I-XI ступени (от 6 до 70 лет и ст.)
03 октября (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 «Agea gym» (Московская, 336А (2 эт), Калуга)	I-XI ступени (от 6 до 70 лет и ст.)
06 октября (вторник)	Бег на 30 м, 60 м, 100 м, Челночный бег 3х10м Бег на 1 км, 2 км, 3 км Смешанное передвижение 1 км, 2 км	10.00 – 12.00	Рег. ЦТ ГТО (Тел. 403-608) Стадион ГАУ КО ДО «СШ по футболу «Калуга» (ул. Анненки, д.5, г. Калуга, Россия)	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](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)	Ступень (возраст)
06 октября (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	<u>ЦТ ГТО г. Калуга</u> (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.)
08 октября (четверг)	Плавание 25 м, 50 м	12.00 – 14.00	<u>Рег. ЦТ ГТО (Тел. 403-608)</u> Бассейн ГБУ КО «СШОР «Многоборец» (Центральная аллея, 1а, с. Воскресенское, г. Калуга, Россия)	I-XI ступени (от 6 до 70 лет и ст.)
08 октября (четверг)	Бег на 30 м, 60 м, 100 м Челночный бег 3x10 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	<u>ЦТ ГТО г. Калуга</u> (Тел. 926-110) ГБУ КО СШОР «Юность» (ул. Болдина, д. 18, г. Калуга)	I-XI ступени (от 6 до 70 лет и ст.)
10 октября (суббота)	Туристский поход в рамках ВФСК ГТО	10.00 – 13.00	<u>Рег. ЦТ ГТО (Тел. 403-608)</u> СШОР «Орленок» с лыжероллерной трассой 2,5 км (с. Пригородное лесничество, г. Калуга, Россия)	III – IX ступени (от 11 до 59 лет)
12 октября (понедельник)	Стрельба ВП с диоптрическим прицелом из положения сидя с опорой локтей о стол, дистанция 10 м	10.00 – 12.00	<u>Рег. ЦТ ГТО (Тел. 403-608)</u> Спортивный зал ГАУ КО «ЦСП «Анненки» (ул. Анненки, д. 5, Калуга, Россия)	III-IX ступени (от 11 до 59 лет)

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)	Ступень (возраст)
13 октября (вторник)	Стрельба из «электронного оружия» с открытым прицелом из положения сидя с опорой локтей о стол, дистанция 10 м	13:00 – 15:00	<u>ЦТ ГТО г. Калуга</u> (Тел. 926-110) Электронный тир МАУ «Дирекция спортивных сооружений» (Генерала Попова, д.13, г. Калуга)	III-IX ступени (от 11 до 59 лет)
14 октября (среда)	Метание мяча 150 гр Метание спортивного снаряда 500/700 гр	17.00 – 19.00	<u>Рег. ЦТ ГТО (Тел. 403-608)</u> Спортивная площадка ГАУ КО ЦСП «Анненки» (ул. Анненки, д. 5, г. Калуга, Россия)	II-VII ступени (от 9 до 39 лет)
17 октября (суббота)	Подтягивание из вися на высокой перекладине Подтягивание из вися 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	<u>ЦТ ГТО г. Калуга</u> (Тел. 926-110) Фитнес-клуб «Агеа гуп» (Московская, 336А (2 эт), Калуга)	I-XI ступени (от 6 до 70 лет и ст.)
18 октября (воскресенье)	Плавание 25 м, 50 м	14.00 – 16.00	<u>Рег. ЦТ ГТО (Тел. 403-608)</u> Бассейн ГБУ КО «СШОР «Многоборец» (Центральная аллея, 1а, с. Воскресенское, г. Калуга, Россия)	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](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)
20 октября (вторник)	Бег на 30 м, 60 м, 100 м, челночный бег 3x10м Бег на 1 км, 2 км, 3 км Смешанное передвижение 1 км, 2 км	10.00 – 12.00	<u>Рег. ЦТ ГТО (Тел. 403-608)</u> Стадион ГАОУ КО ДО «СШ по футболу «Калуга» (ул. Анненки, д.5, г. Калуга, Россия)	I-XI ступени (от 6 до 70 лет и ст.)
20 октября (вторник)	Подтягивание из вися на высокой перекладине Подтягивание из вися 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	18:30 – 20:00	<u>ЦТ ГТО г. Калуга (Тел. 926-110)</u> 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.)
22 октября (четверг)	Метание спортивного снаряда 500/700 гр Метание мяча 150 гр	10.00 – 12.00	<u>Рег. ЦТ ГТО (Тел. 403-608)</u> Спортивная площадка ГАОУ КО ЦСП «Анненки» (ул. Анненки, д. 5, г. Калуга, Россия)	II-VII ступени (от 9 до 39 лет)
23 октября (пятница)	Стрельба ВП с диоптрическим прицелом из положения сидя с опорой локтей о стол, дистанция 10 м	16.00 – 18.00	<u>Рег. ЦТ ГТО (Тел. 403-608)</u> Спортивный зал ГАОУ КО «ЦСП «Анненки» (ул. Анненки, д. 5, Калуга, Россия)	III-IX ступени (от 11 до 59 лет)

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)
26 октября (понеделник)	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	16.00 – 18.00	<u>Рег. ЦТ ГТО (Тел. 403-608)</u> Спортивный зал ГАУ КО «ЦСП «Анненки» (ул. Анненки, д. 5, г. Калуга, Россия)	I-XI ступени (от 6 до 70 лет и ст.)
29 октября (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	10.00 – 12.00	<u>Рег. ЦТ ГТО (Тел. 403-608)</u> СШОР «Орленок» с лыжероллерной трассой 2,5 км (с. Пригородное лесничество, г. Калуга, Россия)	I-XI ступени (от 6 до 70 лет и ст.)
30 октября (пятница)	Плавание 25 м, 50 м	12.00-13.00	<u>ЦТ ГТО г. Калуга</u> (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.)

**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)