«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГАУ КО «ЦСП «Анненки»
_____ Д.А. Коротков
М.П.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МАУ «ДСС»
_____ А.В. Лукашев
М.П.

ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ

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

Дата проведения	Виды испытаний	Время проведения	Место проведения (наименование спортивного объекта, месторасположение)	Ступень (возраст)
04 февраля (вторник)	Стрельба ВП с диоптрическим прицелом из положения сидя с опорой локтей о стол, дистанция 10 м	10.00-12.00	**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)
04 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 3х10 м Метание мяча в цель, дистанция 6 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 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)
08 февраля (суббота)	Бег на лыжах 1 км, 2 км, 3 км, 5 км в рамках Всероссийской акции «Лыжня России 2020»	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.)
11 февраля (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)
11 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	17.30-19.30	**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 (четверг)	Бег на 30 м, 60 м, 100 м Бег на 1 км, 2 км, 3 км Смешанное передвижение на 1 км, 2км Челночный бег 3х10 м	10.00-12.00	**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

Дата проведения	Виды испытаний	Время проведения	Место проведения (наименование спортивного объекта, месторасположение)	Ступень (возраст)
16 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 ступени (от 6 до 70 лет и ст.)
18 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 3з10 м Метание мяча в цель, дистанция 6 м	18.30 – 20.00	**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.)
20 февраля (четверг)	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)**	I - XI ступень (от 6 до 70 лет и ст.)
21 февраля (пятница)	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	13.00 – 15.00	**ЦТ ГТО г. Калуга (Тел. 926-110)** Спортивный клуб ZettaSport **(ул. Гагарина, д.13, 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)
25 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	10.00-12.00	**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.)
28 февраля (пятница)	Плавание 25м, 50м	12.00-14.00	**ЦТ ГТО г. Калуга (Тел. 926-110)** 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, 8(4842)926-110 (Городской ЦТ) https://vk.com/test_gto_klg