**ПЛАН**

**значимых мероприятий в рамках внедрения комплекса ГТО на территории Брянской области,**

**запланированные на декабрь 2023 г.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Название мероприятия** | **Место проведения** | **Ответственные организации** | **Количество участников** | **Краткое описание** |
| 01.12 | - Поднимание туловища из положения лёжа на спине- наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье- прыжок в длину с места толчком двумя ногами | г. Трубчевск ул. Урицкого, д.65МАУДО «Трубчевская ДЮСШ» | ЦТ г. Трубчевск | Тестирование проводится в соответствии с требованиями Роспотребнадзора | I-XVIII  |
| 12.12 | - подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см- подтягивание из виса на высокой перекладине- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу- рывок гири 16 кг- сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью- сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула | г. Трубчевск ул. Урицкого, д.65МАУДО «Трубчевская ДЮСШ» | ЦТ г. Трубчевск | Тестирование проводится в соответствии с требованиями Роспотребнадзора | I-XVIII |
| 14.12 | - челночный бег 3\*10 м- бросок набивного мяча- метание теннисного мяча в цель- метание мяча весом 150- метание спортивного снаряда весом 500 г, 700 г | г. Трубчевск ул. Урицкого, д.65МАУДО «Трубчевская ДЮСШ» | ЦТ г. Трубчевск | Тестирование проводится в соответствии с требованиями Роспотребнадзора | I-XVIII |
| 18.12 | - бег на лыжах 1км, 2 км, 3 км, 5 км- передвижение на лыжах 2 км, 3 км | г. Трубчевск ул. Урицкого, д.65МАУДО «Трубчевская ДЮСШ» | ЦТ г. Трубчевск | Тестирование проводится в соответствии с требованиями Роспотребнадзора | I-XVIII |
| 20.12 | - бег на 10 м, 30 м, 60 м, 100 м- бег на 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м- шестиминутный бег | г. Трубчевск ул. Урицкого, д.65МАУДО «Трубчевская ДЮСШ» | ЦТ г. Трубчевск | Тестирование проводится в соответствии с требованиями Роспотребнадзора | I-XVIII  |
| 22.12 | - стрельба  | г. Трубчевск ул. Урицкого, д.65МАУДО «Трубчевская ДЮСШ» | ЦТ г. Трубчевск | Тестирование проводится в соответствии с требованиями Роспотребнадзора | I-XVIII  |