**ПЛАН**

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

**запланированные на ноябрь 2023 г.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Название мероприятия** | **Место проведения** | **Ответственные организации** | **Количество участников** | **Краткое описание** |
| 02.11 | - 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.65  МАУДО «Трубчевская ДЮСШ» | ЦТ г. Трубчевск | Тестирование проводится в соответствии с требованиями Роспотребнадзора | I-XVIII |
| 08.11 | - 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.65  МАУДО «Трубчевская ДЮСШ» | ЦТ г. Трубчевск | Тестирование проводится в соответствии с требованиями Роспотребнадзора | I-XVIII |
| 14.11 | - 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.65  МАУДО «Трубчевская ДЮСШ» | ЦТ г. Трубчевск | Тестирование проводится в соответствии с требованиями Роспотребнадзора | I-XVIII |
| 20.11 | - смешанное передвижение на 1000 м, 2000 м  - смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км, 2 км, 3 км  - кросс на 2 км, 3 км, 5 км (бег по пересеченной местности)  - скандинавская ходьба на 3 км | г. Трубчевск ул. Урицкого, д.65  МАУДО «Трубчевская ДЮСШ» | ЦТ г. Трубчевск | Тестирование проводится в соответствии с требованиями Роспотребнадзора | I-XVIII |
| 24.11 | - 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.65  МАУДО «Трубчевская ДЮСШ» | ЦТ г. Трубчевск | Тестирование проводится в соответствии с требованиями Роспотребнадзора | I-XVIII |
| 29.11 | - стрельба | г. Трубчевск ул. Урицкого, д.65  МАУДО «Трубчевская ДЮСШ» | ЦТ г. Трубчевск | Тестирование проводится в соответствии с требованиями Роспотребнадзора | I-XVIII |