**ПЛАН**

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

**запланированные на сентябрь 2024 г.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Название мероприятия** | **Место проведения** | **Ответственные организации** | **Количество участников** | **Краткое описание** |
| 07.09 | Тестирование по:- подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см;- шестиминутный бег (м);- подтягивание из виса на высокой перекладине;- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;- поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин);- метание спорт. снаряда;- прыжок в длину с места;- наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье;- челночный бег 3х10 м;- смешанное передвижение на 1000 м;- бег 10м, 30м, 60м, 100м, 1000м, 1500м, 2000м, 3000м.;- кросс по пересеченной местности 3км, 5 км;- смешанное передвижение 1000м;- стрельба из пневматической винтовки  | п. Рогнедино, ул. Ленина, д.40, МБУДО Рогнединская СШ | ЦТ Рогнединского района | Тестирование проводится в соответствии с требованиями Роспотребнадзора | первая-восемнадцатая ступень |
| 14.09 | Тестирование по:- подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см;- шестиминутный бег (м);- подтягивание из виса на высокой перекладине;- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;- поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин);- метание спорт. снаряда;- прыжок в длину с места;- наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье;- челночный бег 3х10 м;- смешанное передвижение на 1000 м;- бег 10м, 30м, 60м, 100м, 1000м, 1500м, 2000м, 3000м.;- кросс по пересеченной местности 3км, 5 км;- смешанное передвижение 1000м;- стрельба из пневматической винтовки | п. Рогнедино, ул. Ленина, д.40, МБУДО Рогнединская СШ | ЦТ Рогнединского района | Тестирование проводится в соответствии с требованиями Роспотребнадзора | первая – восемнадцатая ступень |
| 21.09 | Тестирование по:- подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см;- подтягивание из виса на высокой перекладине;- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;- поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин);- метание спорт. снаряда;- прыжок в длину с места;- наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье;- челночный бег 3х10 м;- смешанное передвижение на 1000 м;- бег 10м, 30м, 60м, 100м, 1000м, 1500м, 2000м, 3000м.;- кросс по пересеченной местности 3км, 5 км;- смешанное передвижение 1000м;- стрельба из пневматической винтовки | п. Рогнедино, ул. Ленина, д.40, МБУДО Рогнединская СШ | ЦТ Рогнединского района | Тестирование проводится в соответствии с требованиями Роспотребнадзора | первая – восемнадцатая ступень |
| 28.09 | Тестирование по:- подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см;- подтягивание из виса на высокой перекладине;- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;- поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин);- метание спорт. снаряда;- прыжок в длину с места;- наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье;- челночный бег 3х10 м;- смешанное передвижение на 1000 м;- бег 10м, 30м, 60м, 100м, 1000м, 1500м, 2000м, 3000м.;- кросс по пересеченной местности 3км, 5 км;- смешанное передвижение 1000м;- стрельба из пневматической винтовки | п. Рогнедино, ул. Ленина, д.40, МБУДО Рогнединская СШ | ЦТ Рогнединского района | Тестирование проводится в соответствии с требованиями Роспотребнадзора | первая – восемнадцатая ступень |