

## ПЛАН

основных мероприятий в рамках внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», на территории Новгородской области, запланированные на Октябрь 2023г.  
Валдайское городское поселение.

Дата время	Название мероприятия	Место проведения	Ответственные организации	Краткое описание
12.10.23 14:00-15:30	Приём нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».	МАУ «ФСЦ»	Центр тестирования	-Бег 30 метров -Челночный бег 3/10 -Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту) -Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
19.10.23 14:00-15:30	Приём нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».	МАУ «ФСЦ»	Центр тестирования	-Подтягивание из виса на низкой перекладине -Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (кроме VIII-IX ступеней) -Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье