
 Приглашаем активные и спортивные семьи 18 мая 2024г. в 11.00 на Центральный стадион города Котовска для участия в СЕМЕЙНОМ ФЕСТИВАЛЕ ВФСК ГТО!


 Состав команды:

✅ 1 категория:

- 1 ребенок (мальчик или девочка): 6-7 лет (первая ступень комплекса ГТО),
- 2 родителя (отец и мать, либо законные представители ребенка): 25-49 лет (девятая-тринадцатая ступени комплекса ГТО).


✅ 2 категория:


- 1 ребенок (мальчик или девочка): 8-11 лет (вторая-третья ступени комплекса ГТО),
- 2 родителя (отец и мать, либо законные представители ребенка): 25-49 лет (девятая-тринадцатая ступени комплекса ГТО).

 В спортивную программу мероприятия включены такие испытания комплекса ГТО, как:

 бег 10 метров (6-7 лет);


 бег 30 метров (8-11 лет);

 сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девочки 8-11 лет, мамы 25-49 лет)

 наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (все участники);


 поднимание туловища из положения лежа на спине (все участники);

 метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий) (6-7 лет);

 подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики 8-11 лет, папы 25-49 лет);

 прыжок в длину с места толчком двумя ногами (все участники);

 бег 60 метров (папы и мамы 25-49 лет);

 Эстафеты ГТО (все участники).

     Победителей и призеров ждут специальные призы!

 Для того, чтобы стать участниками необходимо:

✅ Зарегистрироваться в автоматизированной информационной системе «Готов к труду и обороне» на сайте [www.gto.ru](http://www.gto.ru) и иметь уникальный идентификационный номер участника (УИН).

✅ Иметь медицинский допуск к выполнению норм ГТО.

✅ Предоставить документы, подтверждающие родство участников.

✅ Пройти электронную регистрацию по

форме: <https://forms.yandex.ru/u/6628dd2e5056906974d81e2a/> (QR код на объявлении) до 16.00 часов 15 мая 2024 года или предоставить заявку с данными участников (ФИО, дата рождения, номер УИН, контактный номер телефона) главному судье Фестиваля по номеру телефона 89066577490.

Ознакомиться с Положением о Фестивале можно по ссылке: <https://disk.yandex.ru/i/QQnrNdimY97JmA>