



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУ «Центр ЗОЖ»
В.В. Дайлидов

**Положение
о проведении I этапа фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного
комплекса «Готов к труду и обороне» среди семейных команд**

Цель: привлечение различных категорий населения к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:

- популяризация комплекса ГТО среди различных возрастных групп населения;
- повышение уровня физической подготовленности населения;
- пропаганда традиционных семейных ценностей, здорового образа жизни;
- создание условий, мотивирующих к занятиям физической культурой и спортом;
- поощрение семей за систематические занятия физической культурой и спортом и успешное выполнение нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Руководство проведением

Общее руководство организацией фестиваля осуществляется МАУ «Центр ЗОЖ». Главный судья: А.Л. Стахеева.

Программа соревнований:

№ пп	Испытания (тесты)	
1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	6-7 лет мальчики и девочки
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Мальчики от 8 до 12 лет;
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине / рывок гири 16 кг (по выбору)	Мужчины от 25 до 49 лет
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (по выбору)	Девочки От 8 до 12 лет; Женщины от 25 до 49 лет;
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Мужчины и женщины От 50 до 59 лет;
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	Мужчины, женщины от 60 до 69 лет;
7.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	Все участники
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Все участники
9.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10м из электронного оружия	Мужчины и женщины от 25 до 49 лет

Сроки и место проведения

Фестиваль среди семей проводится 19.04.2024 года в 10:00 в СК «Олимп»

Заявки на участие принимаются до 15.04.2024 года на адрес эл.почты: centrzozh@bk.ru

Участники

К участию в I этапе Фестиваля допускаются семейные команды, возраст участников команды от 6 до 70 лет и старше, имеющих медицинский допуск к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Составы команд 4 участника в составе: 1 – ребенок, 2 – родителя (отец и мать, либо законные представители ребенка), 1 – дедушка или бабушка.

Также к участию допускаются команды, не имеющие в составе семьи бабушку или дедушку.

Участники команды допускаются в следующих возрастных группах:

- ребенок (мальчик или девочка) 6-12 лет
- мать и отец: 25-49 лет
- бабушка или дедушка: 50-69 лет

Определение победителей

В командном первенстве победители определяются по наибольшей сумме очков. Результат подводится по 100 очковой таблице. В командах, не имеющих в составе семьи участника бабушку или дедушку итог подводится отдельно.

Награждение

Команды победителей и призеров награждаются медалями, грамотами и ценными призами.

Финансирование

Расходы по награждению, оплате судьям, медицинскому и техническому персоналу за счет МАУ «Центр ЗОЖ» по смете.