

## Пресс - релиз Фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди семейных команд города Сургута

Фестиваль проводится 10 февраля - ФСКИ «Мечта», ул. Мелик-Карамова, 74 А (ОФП и Эстафета ГТО); 12 февраля - Центр тестирования ГТО, ул. Профсоюзов 38 (стрельба); 17 февраля - КСК «Геолог», ул. Мелик-Карамова 12 (плавание).

К участию в Фестивале допускаются семейные команды, имеющие медицинский допуск к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, в следующих возрастных группах:

- ребенок (мальчик или девочка): 8-11 лет,
- мать и отец: 25-49 лет,
- бабушка или дедушка: 50-69 лет.

**Программа Фестиваля ВФСК ГТО среди семейных команд города Сургута состоит из отдельных видов испытаний (тестов) и Эстафеты ГТО:**

Виды спортивной программы	Члены семьи					
	Папа	Мама	Ребенок		Бабушка/дедушка	
			Мальчик	Девочка	50-59 лет	60-69 лет
Подтягивание из виса на высокой перекладине	+		+			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		+		+	+	
Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью						+
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	+	+	+	+	+	+
Поднимание туловища из положения лежа на спине	+	+	+	+	+	+
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами			+	+		
Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку из «электронного оружия», дистанция 10м.	+	+				
Плавание 25 м						+
Плавание 50 м	+	+			+	

**Эстафета ГТО** - командные соревнования, в них принимают участие все участники команды. Результаты эстафеты не входят в общекомандный зачёт:

1 станция (ребенок)- прыжок в длину с места толчком двумя ногами 120 см. Количество 5 раз, передает эстафету касанием руки маме;

2 станция (мама) - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу– 7 раз, передает эстафету касанием руки бабушке или дедушке;

3 станция (бабушка или дедушка) - поднимание туловища из положения лежа на спине - 15 раз, передает эстафету касанием руки папе;

4 станция (папа) - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине – 15 раз, возвращается на линию старта.

Предварительная заявка на участие в Фестивале подается в электронном виде на электронный адрес [gto.surgut-nadejda@mail.ru](mailto:gto.surgut-nadejda@mail.ru) до 02 февраля 2024 года.