**Уважаемые жители Елизаветовского сельского поселения!**

2 марта 2024 года в с. Пешково состоится Фестиваль ВФСК ГТО среди

семейных команд, приуроченный к празднованию Года семьи в Российской

Федерации.

**Приглашаем Вас принять участие в данном мероприятии!**

В случае участия до 26 февраля 2024 г. необходимо обратиться в Администрацию Елизаветовского сельского поселения для оказания помощи в подаче заявок с указанием состава команды.

Участники (4 человека):

- ребенок (девочка или мальчик) 8-11 лет

- мать и отец 25-49 лет

- бабушка или дедушка 50-69 лет

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Спортивная программа | | |
| №п/п | Виды спортивной программы | Участники, возрастная группа |
| 1 | Подтягивание из виса на высокой перекладине /  рывок гири 16 кг (по выбору для мужчин) | мальчики от 8 до 11 лет  мужчины от 25 до 49 лет |
| 2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | девочки от 8 до 11 лет  женщины от 25 до 59 лет  мужчины от 50 до 59 лет |
| Сгибание и разгибание рук в упоре о  гимнастическую скамью | мужчины и женщины  от 60 до 69 лет |
| 3 | Наклон вперед из положения стоя на  гимнастической скамье | все участники |
| 4 | Поднимание туловища из положения лежа на  спине | все участники |
| 5 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | мальчики и девочки  от 8 до 11 лет |
| 6 | Метание мяча весом 150 г | мальчики и девочки от 8 до 11 лет |
| 7 | Стрельба из положения сидя или стоя с опорой  локтей о стол или стойку, дистанция 10 м из  электронного оружия | мужчины и женщины  от 25 до 49 лет |
| 8 | Бег на 60 м | мальчики и девочки  от 8 до 11 лет  мужчины и женщины  от 25 до 49 лет |

Заранее благодарны!