**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 летмужчины от 25 до 49 лет |
| 2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | девочки от 8 до 11 летженщины от 25 до 59 летмужчины от 50 до 59 лет |
| Сгибание и разгибание рук в упоре огимнастическую скамью | мужчины и женщиныот 60 до 69 лет |
| 3 | Наклон вперед из положения стоя нагимнастической скамье  | все участники |
| 4 | Поднимание туловища из положения лежа наспине | все участники |
| 5 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | мальчики и девочкиот 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 опоройлоктей о стол или стойку, дистанция 10 м изэлектронного оружия | мужчины и женщиныот 25 до 49 лет |
| 8 | Бег на 60 м | мальчики и девочкиот 8 до 11 летмужчины и женщиныот 25 до 49 лет |

Заранее благодарны!