**Дорогие папы и их дети, приглашаем вас принять участие в соревнованиях «ОТЦОВСКИЙ ПАТРУЛЬ - 3. Мы ГоТОвы»,**

**посвящённых Дню защитника Отечества**

К участию в соревнованиях допускаются дети в возрасте 6 - 12 лет (независимо от пола), взрослые (папы) - до 60 лет.

 Соревнования проводятся:

 **13 февраля -** лёгкая атлетика, ОФП (МБУ «ФОК «Восток»).

 Начало: **9.00** - дошкольники;

 Начало: **10.30** - школьники.

***Парад-открытие соревнований в*** **10.30**

 **17 февраля -** стрельба (тир СШ №2). Время с 17.00 до 18.30.

 - плавание (бассейн). Время с 18.00 до 19.00.

 **20 февраля**  - бег на лыжах (зона отдыха). Начало в 11.00.

**Программа соревнований**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Видыспорта | Виды тестирования | Ступень | Возрастнаякатегория |
| **Лёгкая****атлетика** | 1) челночный бег 3 х 10 м;2) бег 30 м;4) прыжок с места;4) метание мяча в цель |  I - VI  I -VIII I - VII I |  6 - 29 6 - 49 6 - 39 6 - 8 |
| **ОФП** | 1) сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;2)подтягивание из виса на низкой перекладине; 3)подтягивание из виса на высокой перекладине; 4)рывок гири 16 кг за 4 мин.**Примечание:** *выполняется только один тест по выбор.*5)наклон из и.п. - стоя с прямыми ногами  на гимнастической скамье;6)поднимание туловища из положения лёжа на спине  за 1 мин. | I - IXI - IXI - IXV - IXI - IXI - I X | 6 - 596 - 596 - 5916- 596 - 596 - 59 |
| **Стрельба** | 1) стрельба из пневматической винтовки из положения сидя с опорой локтей о стол, дистанция 10 м. | III - IX |  11 - 59 |
| **Плавание** | 1) 25 м (вольным стилем);2) 50 м (вольным стилем). |  I II - IX |  6 - 8 9 - 59 |
| **Бег на лыжах** | 1) бег 1 км;2) бег 1 км;3) бег 2 км;4) бег 5 км  | IIIIIIVI -IX |  6 - 8 9 - 10 11 - 12 18 - 59 |

К соревнованиям допускаются участники, зарегистрированные на сайте ГТО, имеющие идентифицированный номер участника тестирования в АИС ГТО и допуск врача.

 Командные заявки, заверенные врачом, подаются до 11 февраля 2021 года в судейскую коллегию - руководителю районного центра ГТО Наталье Владимировне Щемелевой (МБУ «ФОК «Восток», тел. 3-63-33).