**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**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Виды  спорта | Виды тестирования | Ступень | Возрастная  категория |
| **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 - IX  I - IX  I - IX  V - IX  I - IX  I - I X | 6 - 59  6 - 59  6 - 59  16- 59  6 - 59  6 - 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 | I  II  III  VI -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).