**Программа Фестиваля «ГТО всей семьёй»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Спортивная программа** | | |
| **№ пп** | **Виды испытаний (тестов)** | **Участники, возрастная группа** |
|  | Подтягивание из виса на высокой перекладине | мальчики 8-11 лет  папы 25-49 лет |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | девочки 8-11 лет  мамы 25-49 лет |
|  | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту | все участники |
|  | Наклон вперед из положения стоя на скамейке | все участники |
|  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | мальчики 8-11 лет  девочки 8-11 лет |
|  | Метание спортивного снаряда весом 500гр. / 700гр. | папа 25-49 лет  мама 25-49 лет |
|  | Бег 30м | мальчики 8-11 лет  девочки 8-11 лет |
|  | Бег 60м | папа 25-49 лет  мама 25-49 лет |
| **Командное соревнование** | | |
|  | Эстафета ГТО | все участники |

**Эстафета ГТО** – соревнования командные, участие принимают все команды. Результаты эстафеты входят в общекомандный зачет.