

Приложение № 1
к Положению о городском Фестивале
Всероссийского физкультурно-
спортивного комплекса «Готов к труду
и обороне» (ГТО) среди семейных
команд

ЗАЯВКА

на участие в Городском фестивале Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди семейных команд в 2023 году

Наименование учреждения, организации, предприятия (в соответствии с Уставом)

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Дата рождения (д.м.г.)	ID номер в АИС ГТО	Виза врача
1.				<i>Допущен, подпись врача, печать напротив каждого участника соревнований</i>
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				

Предварительная заявка подаётся без визы врача.

Врач _____ / _____
(ФИО) (подпись)
ДАТА _____ (М.П. медицинского учреждения)

Руководитель организации _____
МП (подпись. Ф.И.О.)

Ф.И.О. исполнителя (полностью) _____

Контактный телефон _____

E-mail: _____

Приложение № 2
к Положению о городском Фестивале
Всероссийского физкультурно-
спортивного комплекса «Готов к труду
и обороне» (ГТО) среди семейных
команд

ПРОГРАММА ФЕСТИВАЛЯ

№ п/п	Виды испытаний (тестов)	Участники, возрастная группа
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	мальчики от 9 до 12 лет мужчины от 25 до 49 лет
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	девочки от 9 до 12 лет женщины от 25 до 59 лет мужчины от 50 до 59 лет
	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	женщины от 60 до 69 лет мужчины 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 9 до 12 лет
6.	Метание мяча весом 150 г.	мальчики и девочки от 9 до 12 лет
7.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м из пневматической винтовки	мужчины и женщины от 25 до 49 лет
8	Бег на 60 м	мальчики и девочки от 9 до 12 лет мужчины и женщины от 25 до 49 лет
9	Плавание 50 м	мужчины и женщины от 25 до 49 лет мужчины и женщины от 50 до 59 лет
	Плавание 25 м	мужчины и женщины от 60 до 69 лет