

**Акция «Приведи бабушку и дедушку на ГТО»
г. Мурманск 15 октября 2016 г. Легкоатлетический манеж.
Долина Уюта д.6**

В рамках проведения Спартакиады пенсионеров Мурманской области и Всероссийской Акции «Я выбираю спорт» проводится региональная **Акция «Приведи бабушку на ГТО» (далее – Акция).**

К участию в Акции допускаются семейные команды в следующих категориях:

- Бабушка и ребёнок (6-7 лет)
- Дедушка и ребёнок (6-7 лет)
- Бабушка, дедушка и ребёнок (6-7 лет)

Тестирование выполняется парами (ребёнок и бабушка или ребёнок и дедушка) и тройками (ребёнок, бабушка и дедушка)

Выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов комплекса ГТО

Выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов Комплекса ГТО проводится в соответствии с государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Комплекса ГТО и методическими рекомендациями по тестированию населения в рамках Комплекса ГТО.

Программа мероприятия.

- 13.00 – 13.15** Регистрация участников.
13.15 – 14.15 Проведение соревнований.
14.15 - 14.30 Подведение итогов и награждение.

Виды испытаний для участников Акции.

№ п/п	Виды испытаний
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
2.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Контактный телефон – специалист комитета – Егорова Роза Алексеевна, тел. (8152) 45-99-09, факс: 45-90-09, e-mail: raegorova@gov-murman.ru.

Заявки участников Акции «Приведи бабушку на ГТО» принимаются не позднее 13ч.15м. 15 октября 2016 года.