

**РЕГЛАМЕНТ**  
**проведения комплексных соревнований по выполнению**  
**испытаний ВФСК «Готов к труду и обороне» в рамках районного этапа**  
**Спартакиады семейных команд Петродворцового района**  
**2019 года «Оздоровительный спорт – в каждую семью»**

Соревнования по комплексным соревнованиям по выполнению испытаний ВФСК «Готов к труду и обороне» в рамках Спартакиады семейных команд Петродворцового района 2019 года «Оздоровительный спорт – в каждую семью» состоятся 18 мая 2019 года в 15.00 часов в Ломоносове на стадионе «Центра спорта Петродворцового района» (вход со стороны улицы Дегтярева).

**Программа соревнований:**

- прыжок в длину с места толчком двумя ногами
- наклон из положения стоя на гимнастической скамье
- сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу
- челночный бег
- поднятие туловища из положения лежа (за 1 минуту)

Соревнования командные, проводятся среди семейных команд с участием детей в возрасте до 15 лет

**Порядок проведения соревнований:**

С 14.00 до 14.30 - регистрация участников, подача заявок, оформление документов к соревнованиям и выдача номеров.

15.00 – старт участников семейных команд

17.00 – награждение победителей и призеров соревнований

**Условия соревнований:**

Соревнования командные.

Начинать соревнования можно с любого испытания в любом порядке.

Результат каждого участника соревнования будет переведен в очки по таблице ВФСК ГТО согласно полу и возрасту.

Победители и призеры определяются по наибольшей сумме набранных очков во всех видах испытаний всеми участниками команды.

**Примечание:** Заявка должна иметь допуск врача к соревнованиям на каждого участника (подпись и печать врача), все участники должны иметь документы, удостоверяющие личность (паспорт, свидетельство о рождении), которые предоставляются главному судье соревнований.

По прибытии команд родитель (представитель) регистрирует участников у главного судьи Горяиновой Елены Александровны (тел. 8-911-147-82-10).

Победители и призеры соревнований награждаются грамотами, медалями и памятным призами.