**Программа**

регионального фестиваля «ГТО с отцом в одном строю!»

**Дата: 21 июня 2024 года**

**Место: Ледовый дворец «Кузбасс»,** г. Кемерово, пр-т. Притомский, 12

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Мероприятия** | **Время** |
| **21 июня 2024 года** | | |
| 1. | **Заезд и регистрация участников** | **10.00 – 10.40**  холл отель Лед |
| 2. | **Разминка (самостоятельно)** | **10.00 – 10.45**  беговой зал, 3 этаж |
| 3. | **Торжественное открытие** | **11.00 – 11.20**  беговой зал, 3 этаж |
| 4. | **Выполнение нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО:**  -поднимание туловища из положения лежа на спине  (кол-во раз за 1 мин.);  -подтягивание из виса на высокой перекладине;  -сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;  -наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см.);  -бег на короткую дистанцию 30 м, 60м. | **11.20-12.30**  беговой зал, 3 этаж |
| 5. | **Возврат личных карточек!** | **12.30** |
| 6. | **Эстафета ГТО** | **12.30 – 13.00**  беговой зал, 3 этаж |
| 7. | **Полевая кухня** | **12.00-14.00**  стеклянный холл, беговой зал 3 этаж |
| 8. | **Подведение итогов. Церемония награждения** | **14.00**  беговой зал 3 этаж |
| 9. | **ОТЪЕЗД КОМАНД** | **с 14.30** |