**Уважаемые педагоги и обучающиеся, приглашаем вас принять участие в региональных лично-командных соревнованиях «Я – защитник Отечества!»**

*Соревнования проводятся среди обучающихся образовательных организаций Санкт-Петербурга до 24 ноября 2021 года.*

Непосредственным организатором соревнований выступает ГБОУ «Балтийский берег»

Соревнования состоят из 4 этапов:

1 этап. Испытание ВФСК ГТО «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу»

2 этап. Испытание ВФСК ГТО «Подтягивание из виса на высокой перекладине»

3 этап. Испытание ВФСК ГТО «Наклон вперед из положения стоя прямыми ногами на полу»

4 этап. Испытание ВФСК ГТО «Поднимание туловища из положения лежа на спине»

Участия в соревнованиях проходит в 5 возрастных группах:

0 возрастная группа (1 подгруппа) – 7-8 лет

0 возрастная группа (2 подгруппа) – 9-10 лет

1 возрастная группа – 11-12 лет

2 возрастная группа – 13-14 лет

3 возрастная группа – 15-17 лет

Команда должна состоять из 10 человек, из них не менее 2 девочек.

За дополнительной информацией вы можете обращаться в Центр патриотического воспитания и профилактической работы ГБОУ «Балтийский берег» (Санкт-Петербург, ул. Черняховского 49Б) Контактная информация по мероприятию:

Тел. 764-43-59.

Официальная информация о соревнованиях размещена на электронных ресурсах в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:
**http://www.patriot.balticbereg.ru/news/pv-news** – сайт ГБОУ «Балтийский берег»

**https://vk.com/patriot\_center\_spb** - страничка в контакте Центр патриот ГБОУ «Балтийский берег»