**Программа мероприятия**

Спортивная программа Фестиваля для возрастных XIII - XVIII ступеней состоит из 4 испытаний (тестов) комплекса ГТО (многоборье ГТО).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| п/п | Мужчины и женщины  8-9 ступени 20-29 лет  10-11 ступени 30-39 лет  12-13 ступени 40-49 лет  14-15 ступени 50-59 лет | Мужчины и женщины  16-17 ступени 60-69 лет,  18 ступень 70 и старше |
| 1 | Виды испытаний  Женщины 8-10 ступень  Бег на 1 000 м,  Виды испытаний  Женщины 11-15 ступень  Бег на 500 м,  Мужчины 8-10 ступень  Бег на 2 000 метров,  Мужчины 11-15 ступень  Бег на 500 м | Виды испытаний  Мужчины и женщины  Смешанное передвижение на 500 м |
| 2 | Виды испытаний  Мужчины  Подтягивание на высокой перекладине (количество раз за 3 мин)  Женщины  Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз за 3 мин) | Виды испытаний  Мужчины и женщины  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа о гимнастическую скамью или в упоре о сиденье стула (количество раз за 3 мин) |
| 3 | Виды испытаний  Мужчины и женщины  Наклон вперед из положения стоя на гимнастической тумбе | Виды испытаний  Мужчины и женщины  Наклон вперед из положения стоя на гимнастической тумбе |
| 4 | Виды испытаний (на выбор)  Мужчины и женщины  Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) или Плавание на 50 метров | Виды испытаний (на выбор)  Мужчины и женщины  Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) или Плавание на 25 метров |

\*Для определения победителей в лично – командном первенстве в видах испытаний (на выбор), в итоговый протокол в зачёт идёт вид, в котором участник набрал наибольшее количество очков.

**Время и место проведения мероприятия**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Время** | **Мероприятия** | | **Место проведения** |
| **14 сентября (суббота) в рамках «Забега Атомных городов – 2024» и 21 сентября (суббота) в рамках Всероссийского дня бега «Кросс Нации»** | | | |
| 11.00 – 14.00 | 1) Подтягивание на высокой перекладине  2) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу или о гимнастическую скамью  3) Наклон вперед из положения стоя  на гимнастической тумбе  4) Поднимание туловища из положения лежа на спине  5) Бег на 500 м, бег на 1000 м, бег на 2000 м | | д/с «Олимпиец»,  ул. Гагарина, д. 4  аллея «Дружба» (около д/с «Олимпиец») |
| **18 сентября (среда) и 25 сентября (среда)** | | | |
| 18.30 – 19.30 | 1) Подтягивание на высокой перекладине  2) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу или о гимнастическую скамью  3) Наклон вперед из положения стоя  на гимнастической тумбе  4) Поднимание туловища из положения лежа на спине  5) Бег на 500 м, бег на 1000 м, бег на 2000 м | | д/с «Олимпиец»,  ул. Гагарина, д. 4  аллея «Дружба» (около д/с «Олимпиец») |
| **\*при неблагоприятных условиях погоды в д/с «Факел»,**  **ул. Майское шоссе, д. 12а.** | | |
| **16 и 23 сентября (понедельник), 17 и 24 сентября (вторник),**  **18 и 25 сентября (среда),** **19 и 26 сентября (четверг)** | | | |
| 19.00 – 19.45 | | 1) Плавание на 25 м и на 50 м | бассейн дворца спорта «Нептун», ул. Гагарина, д. 6 |
| **15 сентября (воскресенье) и 22 сентября (воскресенье)** | | | |
| 13.00 – 13.45 | 1) Плавание на 25 м и на 50 м | | бассейн дворца спорта «Нептун», ул. Гагарина, д. 6 |
| Церемония награждения на согласовании | | | |