**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 лет10-11 ступени 30-39 лет12-13 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 испытанийЖенщины 8-10 ступеньБег на 1 000 м, Виды испытанийЖенщины 11-15 ступеньБег на 500 м,Мужчины 8-10 ступеньБег на 2 000 метров, Мужчины 11-15 ступеньБег на 500 м | Виды испытанийМужчины и женщины Смешанное передвижение на 500 м  |
| 2 | Виды испытанийМужчины Подтягивание на высокой перекладине (количество раз за 3 мин)Женщины Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз за 3 мин) | Виды испытанийМужчины и женщиныСгибание и разгибание рук в упоре лежа о гимнастическую скамью или в упоре о сиденье стула (количество раз за 3 мин)  |
| 3 | Виды испытанийМужчины и женщины Наклон вперед из положения стоя на гимнастической тумбе  | Виды испытанийМужчины 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 перекладине2) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу или о гимнастическую скамью3) 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. 4аллея «Дружба» (около д/с «Олимпиец») |
| **18 сентября (среда) и 25 сентября (среда)** |
| 18.30 – 19.30 | 1) Подтягивание на высокой перекладине2) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу или о гимнастическую скамью3) 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 |