**Спортивная программа**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  **п/п** | **Виды спортивной программы** | **Участники, возрастная группа** |
| 1. | Подтягивание из виса на высокой перекладине / рывок гири 16 кг (по выбору для мужчин) | Мальчики от 6 до 17 лет;  Мужчины от 21 до 49 лет |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | Девочки от 6 до 17 лет;  Женщины от 21 до 49 лет |
| 2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Мальчики, девочки от 6 до 17 лет; Мужчины, женщины от 21 до 59 лет |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью | Мужчины, женщины от 60 до 69 лет |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула | Мужчины, женщины от 70 лет и старше |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | Все участники |
| 4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине | Все участники |
| 5. | Бег на 30 м | Мальчики, девочки от 6 до 17 лет;  Мужчины, женщины от 21 до 49 лет |
|  | Бег на 3 000 м | Мужчины от 21 до 39 лет |
| 6. | Бег на 2 000 м | Женщины от 21 до 59 лет;  Мужчины от 40 до 59 лет |
|  | Смешанное передвижение на 2 000 м | Мужчины, женщины от 60 до 70 лет и старше; |
| 7. | Эстафета ГТО | Все участники |

**Спортивная программа III этапа Фестиваля**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  **п/п** | **Виды спортивной программы** | **Участники, возрастная группа** |
| 1. | Подтягивание из виса на высокой перекладине / рывок гири 16 кг (по выбору для мужчин) | Мальчики от 9 до 10 лет;  Мужчины от 25 до 49 лет |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | Девочки от 9 до 10 лет;  Женщины от 25 до 49 лет |
| 2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Мальчики, девочки от 9 до 10 лет; Мужчины, женщины от 25 до 59 лет |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью | Мужчины, женщины от 60 до 69 лет |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула | Мужчины, женщины от 70 лет и старше |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | Все участники |
| 4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине | Все участники |
|  | Бег на 60 м | Мальчики, девочки от 9 до 10 лет |
|  | Бег на 3 000 м | Мужчины от 25 до 39 лет |
| 5. | Бег на 2 000 м | Женщины от 25 до 59 лет;  Мужчины от 40 до 59 лет |
|  | Смешанное передвижение на 2 000 м | Мужчины, женщины от 60 до 70 лет и старше; |
| 6. | Эстафета ГТО | Все участники |