**I этап зимнего фестиваля ВФСК ГТО**

**среди обучающихся общеобразовательных организаций и населения.**

**XI возрастные ступени - 6-70 и более лет).**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Ступень/ возрастная группа | Время начала прохождения испытания/ вид испытания |
| **10:30** | **11:30** | **12:30** | **13:30** | **14:30** | **15:30** | **16:30** | **17:30** |
| 1 | **I/ 6-8 лет** | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; | Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами. | Поднимание туловища из положения лежа на спине; | ОБЕД | Бег на лыжах 1000м. |  |  |
| 2 | **II/9-10 лет** | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; | Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами. | Поднимание туловища из положения лежа на спине; | ОБЕД | Бег на лыжах 1000м. |  |  |
| 3 | **III/11-12 лет** | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя с опорой локтей о стол, дистанция 10 м. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; | Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами. | Поднимание туловища из положения лежа на спине; | ОБЕД | Бег на лыжах 2000м. |  |
| 4 | **IV/13-15 лет** | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя с опорой локтей о стол, дистанция 10 м. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; | Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами. | Поднимание туловища из положения лежа на спине; | ОБЕД | Бег на лыжах 3000м. |  |
| 5 | **V/ 16-17 лет** | Бег на лыжах 5000м. | Бег на лыжах 3000м. | ОБЕД | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя с опорой локтей о стол, дистанция 10 м. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; | Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами. | Поднимание туловища из положения лежа на спине; |
| 6 | **VI/ 18-29 лет** | Бег на лыжах 5000м. | Бег на лыжах 3000м. | ОБЕД | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя с опорой локтей о стол, дистанция 10 м. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; | Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами. | Поднимание туловища из положения лежа на спине; |
| 7 | **VII/ 30-39 лет** | Бег на лыжах 5000м. | Бег на лыжах 3000м. | ОБЕД | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя, дистанция 10 м. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Поднимание туловища из положения лежа на спине; | Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами. |
| 8 | **VIII/ 40-49 лет** | Бег на лыжах 5000м. | Бег на лыжах 2000м. | ОБЕД | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя, дистанция 10 м. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Поднимание туловища из положения лежа на спине; |  |
| 9 | **IX/50-59 лет** | Бег на лыжах 5000м. | Бег на лыжах 2000м. | ОБЕД | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя, дистанция 10 м. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Поднимание туловища из положения лежа на спине; |  |
| 10 | **X/ 60-69 лет** |  |  | Передвижение на лыжах 2000м.(ж)передвижение на лыжах 3000м.(м) | ОБЕД | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; | Поднимание туловища из положения лежа на спине; |  |
| 11 | **XI/ 70 лет и старше** |  |  | Передвижение на лыжах 2000м.(ж)передвижение на лыжах 3000м.(м) | ОБЕД | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; | Поднимание туловища из положения лежа на спине; |  |