

К выполнению тестовых испытаний нормативов Комплекса ГТО допускаются обучающиеся, имеющие допуск врача.

## V. ПРОГРАММА ФЕСТИВАЛЯ

Спортивная программа Фестиваля состоит из тестов II-VI ступеней комплекса ГТО.

### Мальчики (юноши)

№	Вид испытания (тест)	II ступень 9-10 лет	III ступень 11-12 лет	IV ступень 13-15 лет	V ступень 16-17 лет	VI ступень 18-29 лет
1.	Бег на лыжах (мин. с)	1 км	2 км/	3 км	5 км	5 км
	или бег на выносливость (мин. с)	1 км	1.5 км	2 км	2 км	3 км
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	+	+	+	+	+
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	(3мин)	(3мин)	(3мин)	(4мин)	(4мин)
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+	+	+	+	+
		(3мин)	(3мин)	-	-	-
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	+	+	+	+	+
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	+	+	+	+	+
6.	Плавание 25. 50 м (мин. с)	+	+	+	+	+
		25 м	50 м	50 м	50 м	50 м
7.	Стрельба из пневматической винтовки (очки)	-	10 м с упора	10 м с опорой локтей	10 м с опорой локтей	10 м с опорой локтей

### Девочки (девушки)

№	Вид испытания (тест)	II ступень 9-10 лет	III ступень 11-12 лет	IV ступень 13-15 лет	V ступень 16-17 лет	VI ступень 18-29 лет
1.	Бег на лыжах (мин. с)	1 км	2 км/	3 км	3 км	3 км
	или бег на выносливость (мин. с)	1 км	1.5 км	2 км	2 км	2 км
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз за 3 мин)	+	+	+	+	+
		(3мин)	(3мин)	(3мин)	(4мин)	(4мин)
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+	+	+	+	+
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	+	+	+	+	+
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	+	+	+	+	+
6.	Плавание 25.50 м (мин.с)	+	+	+	+	+
		25 м	50 м	50 м	50 м	50 м
7.	Стрельба из пневматической винтовки (очки)	-	10 м с упора	10 м с опорой локтей	10 м с опорой локтей	10 м с опорой локтей