

Программа мероприятия для участников в возрасте 18-29 лет   
(VI ступени):

|  |  |
| --- | --- |
| **Виды испытания (тесты)** | |
| 1. | Бег 30м, 60 м (с) |
| 2. | Бег на 3000 м (мин, с) – мужчины, бег на 2000 м (мин, с) – женщины |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) – мужчины,  сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) – женщины |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи – см) |
| 5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) |
| 7. | Челночный бег 3x10 (с) |
| 8. | Стрельба из электронного оружия (очки) |

Программа мероприятия для участников в возрасте 30-39 лет   
(VII ступени):

|  |  |
| --- | --- |
| **Виды испытания (тесты)** | |
| 1. | Бег 30м, 60 м (с) |
| 2. | Бег на 3000 м (мин, с) – мужчины, бег на 2000 м (мин, с) – женщины |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) – мужчины,  сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) - женщины |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи - см) |
| 5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) |
| 7. | Стрельба из электронного оружия (очки) |

Программа мероприятия для участников в возрасте 40-49 лет   
(VIII ступени):

|  |  |
| --- | --- |
| **Виды испытания (тесты)** | |
| 1. | Бег на 30м, 60 м (с) |
| 2. | Бег на 2000 м (мин, с) |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) – мужчины,  сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) – женщины |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье |
| 5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) |
| 6. | Стрельба из электронного оружия (очки) |

Программа Фестиваля для участников в возрасте 50-59 лет   
(IX ступени):

|  |  |
| --- | --- |
| **Виды испытания (тесты)** | |
| 1. | Бег на 2000 м (мин, с) |
| 2. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) – мужчины,  сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) – женщины |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье |
| 4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) |
| 5. | Стрельба из электронного оружия (очки) |

Программа Фестиваля для участников в возрасте 60-69 лет (X ступени):

|  |  |
| --- | --- |
| **Виды испытания (тесты)** | |
| 1. | Смешанное передвижение на 2000 м (мин, с) |
| 2. | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз) |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье |
| 4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) |

Программа Фестиваля для участников в возрасте 70 лет и старше   
(XI ступени):

|  |  |
| --- | --- |
| **Виды испытания (тесты)** | |
| 1. | Смешанное передвижение на 2000 м (мин, с) |
| 2. | Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (количество раз) |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье |
| 4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) |