

ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении тестирования по нормативам ВФСК ГТО
среди жителей городского округа Фрязино

Соревнования проводятся 14 марта (суббота) 2026 года в г.о. Фрязино на территории структурного подразделения «Фрязинский лесопарк» МУ ЦК и Д «Факел» г. Фрязино. Начало регистрации участников и выдачи номеров на лыжные гонки с 10.30, Начало стартов в 11.00.
 Номер бумажный, крепится на груди булавками.

Возрастная категория	Программа тестов
1 ступень мальчики 6-7 лет	1. Бег на лыжах 1 км 2. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу 3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье
2 ступень мальчики 8-9 лет	
3 ступень мальчики 10-11 лет	
4 ступень мальчики 12-13 лет	1. Бег на лыжах 2 км 2. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу 3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье
5 ступень юноши 14-15 лет	1. Бег на лыжах 3 км 2. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу 3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье
6 ступень юноши 16-17 лет	1. Бег на лыжах 5 км 2. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу 3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье
7 ступень мужчины 18-19 лет.	1. Бег на лыжах 5 км 2. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу 3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье
8 ступень мужчины 20-24 лет.	
9 ступень мужчины 25-29 лет.	
10 ступень мужчины 30-34 лет.	
11 ступень мужчины 35-39 лет.	
12 ступень мужчины 40-44 лет.	
13 ступень мужчины 45-49 лет.	
14 ступень мужчины 50-54 лет.	
15 ступень мужчины 55-59 лет.	1. Бег на лыжах 3 км 2. Сгибание, разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи 3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье
16 ступень мужчины 60-64 лет.	
17 ступень мужчины 65-69 лет.	
18 ступень мужчины 70 лет и старше	1. Бег на лыжах 1 км 2. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу 3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье
1 ступень девочки 6-7 лет	
2 ступень девочки 8-9 лет	
3 ступень девочки 10-11 лет	1. Бег на лыжах 2 км 2. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу 3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье
4 ступень девочки 12-13 лет	
5 ступень девушки 14-15 лет	
6 ступень девушки 16-17 лет	1. Бег на лыжах 3 км 2. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу 3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье
7 ступень женщины 18-19 лет.	
8 ступень женщины 20-24 лет.	2. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу

9 ступень женщины 25-29 лет.	3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье
10 ступень женщины 30-34 лет.	
11 ступень женщины 35-39 лет.	
12 ступень женщины 40-44 лет.	1. Бег на лыжах 2 км
13 ступень женщины 45-49 лет.	2. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу
14 ступень женщины 50-54 лет.	3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье
15 ступень женщины 55-59 лет.	1. Бег на лыжах 2 км 2. Сгибание, разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи 3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье
16 ступень женщины 60-64 лет.	
17 ступень женщины 65-69 лет.	
18 ступень женщины 70 лет и старше	

Участникам необходимо иметь УИН участника, зарегистрированного на сайте ВФСК ГТО gto.ru

Стиль передвижения в лыжных гонках свободный. Старт раздельный по готовности.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ И НАГРАЖДЕНИЕ.

Победители и призеры соревнований среди мужчин и женщин в лыжных гонках награждаются грамотами и медалями Управления культуры, спорта и молодежной политики администрации городского округа Фрязино