

5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	Все участники (II – XV ступень)
6.	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол, дистанция 10 м, из «электронного оружия»	Участники (VIII -XV ступень)
7.	Бег 30 м (с)	Участники (II -V ступень)
8.	Бег 60 м (с)	Участники (VI – XIII ступень)
Командное соревнование		
9	Эстафета ГТО	Участники (II – XV ступень)

Спортивная программа Фестиваля проводится в соответствии с Методическими рекомендациями по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденными Минспортом России 29 мая 2023 года.

Эстафета ГТО – соревнования командные, участие принимают 6 участников команды. Результаты Эстафеты не входят в общекомандный зачет.

Командное соревнование **Эстафета ГТО** проходит в формате гонки, и состоит из прохождения **6-и этапов**:

1 этап – «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» (8-9 лет любой участник II ступени)

участник выполняет три прыжка в длину с места толчком двумя ногами, его задача перепрыгнуть отмеченную линию, в случае невыполнения условия - штраф (5сек. за каждое невыполненное упражнение).

2 этап – «Поднимание туловища из положения лежа на спине» (10-11 лет любой участник III ступени)

участник выполняет данное испытание в количестве 10 раз в случае невыполнения каждого раза - штраф (5сек. за каждое невыполненное упражнение)

3 этап – «Сгибание разгибание рук в упоре лежа» (девочка 12-13 лет IV ступени)

участник выполняет данное испытание в количестве 5 раз в случае невыполнения каждого раза - штраф (5сек. за каждое невыполненное упражнение)

4 этап – «Подтягивание на высокой перекладине» (юноша 14-15 лет V ступени)

участник выполняет данное испытание в количестве 5 раз в случае невыполнения каждого раза - штраф (5сек. за каждое невыполненное упражнение)

5 этап – «Рывок гири 16 кг» (юноша 16-17 лет VI ступени)

участник выполняет данное испытание в количестве 8 раз в случае невыполнения каждого раза - штраф (5сек. за каждое невыполненное упражнение)

6 этап – «Приседание с гирей 8 кг» (20-59 лет любой участник VIII -XV ступени)

участник выполняет данное испытание в количестве 10 раз в случае невыполнения каждого раза - штраф (5сек. за каждое невыполненное упражнение).

По всей дистанции участников сопровождают судьи, оценивающие правильность выполнения упражнений и производящие подсчет количества повторений. Также судьи фиксируют нарушения, за которые начисляются штрафное время команде.