**Изменения в возрастных группах и в спортивной программе**

в городском фестивале ВФСК «ГТО» среди трудовых коллективов (предприятий и организаций города)

24 марта 2024 г.

**Возрастные группы**: 25-34, 35-44, 45-54, 55-64 лет. от каждой возрастной группы 1 женщина, 1 мужчина (командный зачёт)

**Женщины**:

Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту

**Все возрастные группы**

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

**Все возрастные группы**

Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью за 4 минуты

**Возрастная группа от 60 до 64 лет за 4 минуты**

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье

**Все возрастные группы**

Бег на 2 000 м.

**Возрастные группы от 25 до 59 лет**

Смешанное передвижение на 2000 м.

**Возрастная группа от 60 до 64 лет**

Плавание на 50 м.

**Возрастные группы от 25 до 59 лет**

Плавание на 25 м.

**Возрастная группа от 60 до 64 лет**

**Мужчины**:

Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту

**Все возрастные группы**

Подтягивание из виса на высокой перекладине, **или** Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 4 минуты

**Возрастные группы от 25 до 59 лет**

Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью за 4 минуты

**Возрастная группа от 60 до 64 лет**

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье

**Все возрастные группы**

Бег на 2 000 м.

**Возрастные группы** **от 40 до 59 лет**

Бег на 3 000 м.

**Возрастные группы от 25 до 39 лет**

Смешанное передвижение на 2000 м.

**Возрастная группа от 60 до 64 лет**

Плавание на 50 м.

**Возрастные группы от 25 до 59 лет**

Плавание на 25 м.

**Возрастная группа от 60 до 64 лет**