

УТВЕРЖДАЮ

Министр спорта  
Хабаровского края



Д.С. Чикунов

2023 г.

## ПОЛОЖЕНИЕ

о краевом этапе фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) среди семейных команд

г. Хабаровск  
2023 г.

## 1. Общие положения

Краевой этап Фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) среди семейных команд (далее – краевой этап фестиваля и комплекс ГТО соответственно) проводится в соответствии с Положением о фестивале Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) среди семейных команд, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Хабаровского края на 2023 год, и является комплексным физкультурным мероприятием.

Целью проведения Фестиваля является вовлечение граждан в систематические занятия физической культурой и спортом.

Задачи Фестиваля:

- популяризация комплекса ГТО среди различных групп населения;
- повышение уровня физической подготовленности населения;
- пропаганда традиционных семейных ценностей, здорового образа жизни;
- создание условий, мотивирующих к занятиям физической культурой и спортом;
- поощрение семей, показавших лучшие результаты по выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- определение сильнейшей семейной команды в номинации "Семья 3 поколения" для участия в финале Фестиваля.

Настоящее положение является основанием для командирования команд на Фестиваль.

## 2. Организаторы мероприятия

Общее руководство организацией и проведением краевого этапа Фестиваля осуществляет министерство спорта Хабаровского края (далее – министерство).

Непосредственное проведение краевого этапа Фестиваля осуществляется краевым государственным автономным учреждением "Центр спортивной подготовки сборных команд Хабаровского края" (далее – ЦСП) и главной судейской коллегией (далее – ГСК), состав которой утверждается ЦСП.

Составы ГСК и судейских коллегий по видам испытаний формируются из числа спортивных судей, имеющих соответствующую судейскую категорию по видам спорта, дисциплины и упражнения которых включены в комплекс ГТО, в соответствии с методическими рекомендациями по организации судейства мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне", утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации от 28 февраля 2017 № 134, и Порядком допуска спортивных судей к оценке выполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

"Готов к труду и обороне", утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19 октября 2017 № 909.

### 3. Место и сроки проведения

Фестиваль проводится в три этапа:

1 этап (муниципальный) – соревнования в муниципальных образованиях Хабаровского края (апрель-май 2023 г.).

2 этап (краевой): соревнования проводятся в г. Хабаровске в период с 20 по 21 мая 2023 года, в том числе 20 мая 2023 г. – день приезда иногородних участников, 21 мая 2023 г. – день отъезда.

3 этап (всероссийский) проводится в г. Санкт-Петербурге в период с 23 по 28 августа 2023 года, в том числе 23 августа — день приезда, 28 августа день отъезда.

### 4. Программа физкультурного мероприятия

Краевой этап фестиваля проводится в двух номинациях:

I номинация – "Семья 3 поколения" (отец и мать; бабушка или бабушка; 1 ребенок (независимо от пола);

II номинация – "Семья 2 поколения" (отец и мать; 1 ребенок (независимо от пола)).

Дата проведения	Мероприятие	Место проведение
20 мая	День приезда иногородних участников	Переулок Кирпичный, 4 а
20 мая	<ul style="list-style-type: none"> <li>- мандатная комиссия;</li> <li>- заседание судейской коллегии и руководителей команд участниц;</li> <li>- церемония открытия.</li> </ul> Соревнования: <ul style="list-style-type: none"> <li>- подтягивание из виса на высокой перекладине;</li> <li>- сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу;</li> <li>- прыжок в длину с места толчком двумя ногами</li> <li>- наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье;</li> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью;</li> <li>- поднимание туловища из положения лежа на полу.</li> <li>- плавание 50 м;</li> <li>- плавание 25 м.</li> </ul>	Физкультурно-оздоровительный комплекс г. Хабаровск, ул. Шатова 2/1



21 мая	Соревнования: - Бег на 60 м; - Бег на 30 м. Закрытие Фестиваля, награждение, отъезд команд.	СК "Авангард" (ул. Краснофлотская, 3)
--------	---	--

### **Условия проведения соревнований**

Соревнования краевого этапа фестиваля являются лично-командными и являются обязательно для участия всех членов команды.

Соревнования проводятся в соответствии с методическими рекомендациями по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) к Государственным требованиям Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) утверждённым приказом Минспорта России.

### **5. Требования к участникам и условия их допуска**

К участию в краевом этапе фестиваля допускаются семейные команды городских округов и муниципальных районов Хабаровского края, возраст участников которых от 8 до 69 лет, имеющих медицинский допуск к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

От муниципальных районов допускаются к участию по три команды в каждой номинации, от города Хабаровска и города Комсомольска-на-Амуре по пять команд.

Участники команды допускаются в следующих возрастных группах:

- ребенок (мальчик или девочка) 8-11 лет (II-III ступень комплекса ГТО),
- отец и мать: 25-49 лет (IX-XIII ступени комплекса ГТО),
- бабушка или дедушка: 50-69 лет (XIV-XVII ступень комплекса ГТО).

Отец и мать должны иметь постоянную или временную регистрацию на территории муниципального образования, указанного в заявке.

Родство определяется на основании официальных документов (свидетельство о рождении, свидетельство об усыновлении, свидетельство о браке).

Все участники команд муниципальных образований Хабаровского края должны иметь спортивную форму.

К участию в краевом этапе фестиваля не допускаются:

- лица, не зарегистрированные в электронной базе данных комплекса ГТО в установленном порядке;
- лица, не имеющие медицинского допуска к выполнению нормативов комплекса ГТО;
- лица, не указанные в предварительной заявке (за исключением случаев внесения в заявку изменений, заранее согласованных с ЦСП);
- команды, не предоставившие документы, подтверждающие родство участников;

- команды, представившие заявку на участие позже установленного срока;
- лица, не соответствующие требованиям в разделе 5 настоящего Положения.

## 6. Заявки

Предварительные заявки на участие в краевом этапе фестиваля по установленной форме (Приложение № 1), заверенные руководителем (специалистом) органа управления в сфере физической культуры и спорта муниципального образования, направляются в ЦСП в срок до 28 апреля 2023 г. на адрес электронной почты: [gto.dvhab@mail.ru](mailto:gto.dvhab@mail.ru) с пометкой "Фестиваль ГТО среди семейных команд".

Контактное лицо – Дудкина Мария Олеговна +7 914 548-91-00.

Для допуска участников к соревнованиям краевого этапа фестиваля создаётся мандатная комиссия, состав которой утверждается ЦСП.

В мандатную комиссию представляются следующие документы:

- заявка по форме согласно Приложению № 2 (идентичную предварительной заявке без запасных участников, заверенную руководителем (специалистом) органа управления в сфере физической культуры и спорта администрации муниципального образования, медицинским учреждением (медицинский допуск действителен не более 10 дней).

- паспорт гражданина РФ (оригинал), свидетельство о рождении на каждого участника;

- полис обязательного медицинского страхования на каждого участника;

- оригинал договора о страховании жизни и здоровья от несчастных случаев на каждого участника команды или на команду в целом с указанием Ф.И.О. всех участников;

- согласие на обработку персональных данных в соответствии с Приложением № 3, 4.

- медицинское заключение о допуске к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО на каждого участника, выданное лечебным учреждением на основании приказа Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н (при отсутствии медицинского допуска в общекомандной заявке);

Проверка выполнения обязательных условий, указанных в настоящем Положении, осуществляется ЦСП.

## 7. Условия подведения итогов

В соревнованиях краевого этапа фестиваля разыгрываются:

- личное первенство в многоборье комплекса ГТО в категориях: "Мама", "Папа", "Дети" (мальчик и девочка), "Бабушка" и "Дедушка".

- общекомандный зачет отдельно по номинациям "Семья 3 поколения" и "Семья 2 поколения".



Победитель в личном первенстве в многоборье комплекса ГТО определяется по наибольшей сумме очков, набранных во всех видах программы краевого этапа фестиваля в соответствующей ступени комплекса ГТО.

В случае равенства сумм очков у двух и более участников преимущество получает участник, показавший лучший результат в испытании "Бег 60 м", "Бег 30 м" по времени.

Общекомандный зачет определяется по наибольшей сумме очков, набранных всеми участниками команды во всех видах испытаний комплекса ГТО.

В случае равенства сумм очков у двух или более команд, преимущество получает команда, набравшая наибольшую сумму очков участниками команды в испытании "Бег 60 м" и "Бег 30 м".

Соотношение полученных результатов и очков осуществляется по 100-очковой таблице оценки выполнения испытаний (тестов) комплекса ГТО Методических рекомендаций по организации физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО), утвержденных Минспортом России.

Результаты выполнения нормативов испытаний (тестов) по итогам краевого этапа фестиваля заносятся в систему АИС ГТО, размещенную на сайте <https://www.gto.ru>, после письменного заявления от участника или представителя команды с указанием Ф.И.О. (при наличии) и перечнем выполненных им нормативов испытаний (тестов).

## **8. Награждение**

Победители и призёры личного первенства в многоборье комплекса ГТО раздельно по категориям награждаются медалями и грамотами министерства.

Победители и призеры общекомандного зачета раздельно по номинациям награждаются кубками и дипломами министерства, а участники команд – медалями.

## **9. Условия финансирования**

Министерство осуществляет финансирование краевого этапа фестиваля, включенного в Календарный план, за счет средств краевого бюджета путем выделения денежных средств в виде финансового обеспечения государственного задания ЦСП.

Министерство осуществляет финансирование краевого этапа Фестиваля в соответствии с нормами расходов, предусмотренных нормативным правовым актом Хабаровского края, регулирующим порядок финансирования мероприятий в сфере физической культуры и спорта, проводимых за счет средств краевого бюджета.



Расходы по командированию команд для участия в краевом этапе фестиваля (проезд до места проведения краевого этапа фестиваля и обратно, суточные в пути, страхование участников) обеспечивают командирующие организации.

Расходы по участию (питание и проживание) семейных команд муниципальных образований края во время проведения краевого этапа фестиваля осуществляется за счет средств краевого бюджета.

Расходы по направлению семейной команды – победительницы краевого этапа в номинации "Семья 3 поколения" для участия во всероссийском этапе фестиваля осуществляются за счет средств краевого бюджета.

### **10. Обеспечение безопасности участников и зрителей**

В соответствии с пунктом 1 статьи 20 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" организатор физкультурного мероприятия определяет условия его проведения.

Официальные физкультурные мероприятия проводятся на объектах спорта, включённых во Всероссийский реестр объектов спорта, а также в местах проведения официальных спортивных соревнований.

Обеспечение безопасности участников и зрителей на объектах спорта, включённых во Всероссийский реестр объектов спорта, и в местах проведения официальных спортивных соревнований ("вне объектов спорта") осуществляется в соответствии с требованиями Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утверждённых Постановлением Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2014 г. № 353 "Об утверждении Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований".

Оснащённость объекта спорта инженерно-техническим оборудованием, техническими средствами досмотра и техническими средствами охраны на момент проведения официального физкультурного мероприятия регулируется постановлением Правительства Российской Федерации от 06 марта 2015 г. № 202 "Об утверждении требований к антитеррористической защищённости объектов спорта и формы паспорта безопасности" и приказом МВД России от 17 ноября 2015 г. № 1092 "Об утверждении Требований к отдельным объектам инфраструктуры мест проведения официальных спортивных соревнований и техническому оснащению стадионов для обеспечения общественного порядка и общественной безопасности".

При проведении официального физкультурного мероприятия на зрителей распространяются требования, регламентированные постановлением Правительства Российской Федерации от 16 декабря 2013 г. № 1156 "Об утверждении Правил поведения зрителей при проведении официальных спортивных соревнований".

Оказание медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от

23 октября 2020 г. № 1144 н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях".

---



ФОРМА

ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ЗАЯВКА

на участие в краевом этапе Фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) среди семейных команд

\_\_\_\_\_

(название команды)

\_\_\_\_\_

(наименование муниципального образования)

№ п/п	Фамилия, Имя, Отчество	Дата рождения (д.м.г)	Степень	УИН (номер) в АИС ГТО	Адрес регистрации
1.					
2.					
3 и т.д.					

Капитан команды \_\_\_\_\_

(Ф.И.О. полностью, телефон)

Руководитель (специалист) органа

управления в сфере физической

культуры и спорта муниципального образования \_\_\_\_\_

" \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2023 г.

(Ф.И.О. полностью, подпись, телефон)

М.П.

Ф.И.О. исполнителя (полностью) \_\_\_\_\_

Контактный телефон \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

ФОРМА

**ЗАЯВКА**

на участие в краевом этапе Фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) среди семейных команд

\_\_\_\_\_

(название команды)

\_\_\_\_\_

(наименование муниципального образования, учреждения, организации)

№ п/п	Фамилия, Имя, Отчество	Дата рождения (д.м.г)	УИН (номер) в АИС ГТО	Виза врача
1.				допущен, подпись врача, дата, печать напротив каждого участника соревнований
2.				
3 и т.д.				

Капитан команды \_\_\_\_\_

(Ф.И.О. полностью, подпись, номер телефона)

Допущено к краевому этапу Фестиваля комплекса ГТО \_\_\_\_\_ участников.

(подписью)

Врач \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

(ФИО)

(подпись)

(М.П. медицинского учреждения)

Руководитель (специалист) органа  
управления в сфере физической культуры  
и спорта муниципального образования

\_\_\_\_\_ 2023 г.

(Ф.И.О. полностью, подпись,)

М.П.

Контактный телефон, e-mail: \_\_\_\_\_



СОГЛАСИЕ НА ОБРАБОТКУ ПЕРСОНАЛЬНЫХ ДАННЫХ

Я, \_\_\_\_\_ (Ф.И.О.), проживающий  
по адресу: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ ,  
паспорт серия \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_ выдан (кем и когда) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ ,  
являюсь субъектом персональных данных.

Настоящим даю свое согласие на обработку АНО "Исполнительная дирекция спортивных проектов", расположенной по адресу: 420010, Россия, г. Казань, Деревня Универсиады, д.35, Международный информационный центр (УЛК Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма) (далее – Дирекция) моих персональных данных, а именно: фамилия, имя, отчество (при наличии); пол; дата рождения; адрес места жительства (адрес регистрации и проживания); контактный телефон, адрес электронной почты; основное место учебы, работы (при наличии); спортивный разряд (при наличии); фотография; результаты испытаний, сведения о полученных знаках, пароль учетной записи на Интернет-портале Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне"; информация, включенная в настоящее согласие

с целью предоставления доступа к мероприятиям Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (далее – "Комплекс ГТО") в соответствии с Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 29 августа 2014г. № 739 г. Москва "Об утверждении Порядка организации и проведения тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне".

Обработка персональных данных включает сбор, систематизацию, накопление, уточнение (обновление, изменение), использование, обезличивание, блокирование, хранение, уничтожение и передачу Министерству образования и науки Российской Федерации, Центрам тестирования, созданным в соответствии с Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 01.12.2014 № 954/1 "Об утверждении Порядка создания Центров тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта и Положения о них", а также федеральному и региональным органам исполнительной власти в области физической культуры и спорта и уполномоченным или организациям в электронном виде и/или на бумажных носителях.

Согласие действует до достижения целей обработки, однако, я вправе в любой момент отозвать данное согласие, путём направления письменного уведомления на адрес: 420010, Россия, г. Казань, Деревня Универсиады, д.35, Международный информационный центр (УЛК Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма). В случае отзыва согласия на обработку персональных данных Дирекция обеспечивает прекращение такой обработки и обеспечивает их уничтожение в срок, не

превышающий тридцати дней с даты поступления указанного отзыва, за исключением случаев, когда дальнейшая обработка персональных данных необходима для исполнения полномочий федеральных органов исполнительной власти, органов государственных внебюджетных фондов, исполнительных органов государственной власти субъектов Российской Федерации, органов местного самоуправления и функций организаций, участвующих в предоставлении соответственно государственных и муниципальных услуг, предусмотренных Федеральным законом от 27 июля 2010 года № 210-ФЗ "Об организации предоставления государственных и муниципальных услуг".

Обработку моих персональных данных для любых иных целей я запрещаю. Она может быть возможна только с согласия на такую обработку в каждом отдельном случае.

Я подтверждаю, что, давая настоящее согласие, я действую по своей воле и в своих интересах.

\_\_\_\_\_ . \_\_\_\_\_ 2023 г.  
(дата)

\_\_\_\_\_  
(подпись)

\_\_\_\_\_  
(Ф.И.О.)

\_\_\_\_\_



СОГЛАСИЕ ЗАКОННОГО ПРЕДСТАВИТЕЛЯ  
НА ОБРАБОТКУ ПЕРСОНАЛЬНЫХ ДАННЫХ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНЕГО

Я, \_\_\_\_\_ (ФИО),  
проживающий \_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_ адресу

\_\_\_\_\_, паспорт серия \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_ выдан \_\_\_\_\_ (кем и  
когда) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_, являюсь законным представителем субъекта персональных данных:  
\_\_\_\_\_, проживающего \_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_ адресу

\_\_\_\_\_, свидетельство о рождении (паспорт) серия \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_ выдано  
(кем \_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_ когда): \_\_\_\_\_

\_\_\_\_ на основании ст. 64 п. 1 Семейного кодекса РФ. Настоящим даю свое согласие на обработку АНО «Дирекция спортивных и социальных проектов», расположенной по адресу: 420010, Россия, г. Казань, Деревня Универсиады, д.35, Международный информационный центр (УЛК Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма) (далее – Дирекция), моих персональных данных, включенных в настоящее согласие (исключительно в целях получения согласия) и персональных данных моего несовершеннолетнего ребенка, а именно: фамилия, имя, отчество (при наличии); пол; дата рождения; адрес места жительства (адрес регистрации и проживания); контактный телефон, адрес электронной почты; основное место учебы, работы (при наличии); спортивный разряд (при наличии); спортивные предпочтения (при наличии); фотография; результаты испытаний, сведения о полученных знаках отличия, пароль учетной записи (только хранение и использование с целью аутентификации) на Интернет-портале Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (<https://gto.ru/>) (далее – Интернет-портал); информация, включенная в настоящее согласие с целью предоставления доступа к мероприятиям Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – «Комплекс ГТО») в соответствии с Приказом Министерства спорта Российской Федерации 28.01.2016 N 54 «Об утверждении Порядка организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Обработка персональных данных включает сбор, систематизацию, накопление,

уточнение (обновление, изменение), использование, обезличивание, блокирование, хранение, уничтожение и передачу Министерству образования и науки России, Центрам 1 Для родителей. Для усыновителей «ст. ст. 64 п. 1, 137 п. 1 Семейного Кодекса РФ», опекуны – «ст 15 п. 2 Федерального закона «Об опеке и попечительстве», попечители – «ст 15 п. 3. Федерального закона «Об опеке и попечительстве». Тестирования, созданным в соответствии с Приказом Минспорта России от 21.12.2015 N 1219 «Об утверждении порядка создания центров тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и положения о них», а также федеральному и региональным органам исполнительной власти в области физической культуры и спорта и уполномоченным ими организациям в электронном виде и/или на бумажных носителях. Согласие действует до достижения целей обработки, однако, я (или мой ребенок, по достижению совершеннолетия) также вправе в любой момент отозвать данное согласие\*, путём направления письменного уведомления на адрес: 420010, Россия, г. Казань, Деревня Универсиады, д.35, Международный информационный центр (УЛК Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма). В случае отзыва согласия на обработку персональных данных Дирекция обеспечивает прекращение такой обработки и обеспечивает их уничтожение в срок, не превышающий тридцати дней с даты поступления указанного отзыва, за исключением случаев, когда дальнейшая обработка персональных данных необходима для исполнения полномочий федеральных органов исполнительной власти, органов государственных внебюджетных фондов, исполнительных органов государственной власти субъектов Российской Федерации, органов местного самоуправления и функций организаций, участвующих в предоставлении соответственно государственных и муниципальных услуг, предусмотренных Федеральным законом от 27 июля 2010 года N 210-ФЗ «Об организации предоставления государственных и муниципальных услуг». Обработку персональных данных ребенка для любых иных целей я запрещаю. Она может быть возможна только с согласия на такую обработку в каждом отдельном случае. Я подтверждаю, что, давая настоящее согласие, я действую по своей воле и в интересах ребенка, законным представителем которого являюсь.

Дата: \_\_\_\_\_ Подпись: \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_).



## ПРОГРАММА

краевого этапа фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
"Готов к труду и обороне" (ГТО) среди семейных команд

№ п/п	Участники, возрастная группа	Виды спортивной программы
1.	Мальчики и девочки (8-11 лет)	1.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; 2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье; 3.Поднимание туловища из положения лежа на спине; 4. Бег 30 м; 5.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.
2.	Мужчины (25-49 лет)	1.Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье; 2.Подтягивание из виса на высокой перекладине; 3.Поднимание туловища из положения лежа на спине; 4.Бег на 60 м; 5.Плавание 50.
3.	Женщины (25-49 лет)	1.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; 2.Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье; 3.Поднимание туловища из положения лежа на спине; 4.Бег на 60 м; 5.Плавание 50.
4.	Мужчины (50-69 лет)	1.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (50-59 лет), о гимнастическую скамью (60-69 лет); 2.Поднимание туловища из положения лежа на спине; 3.Плавание 50 м (50-59 лет), плавание 25 м (60-69 лет); 4.Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.
5.	Женщины (50-69 лет)	1.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (50-59 лет), о гимнастическую скамью (60-69 лет); 2.Поднимание туловища из положения лежа на спине; 3.Плавание 50 м (50-59 лет), плавание 25 м (60-69 лет); 4.Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.