

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор Государственного  
автономного учреждения  
Мурманской области  
«Центр спортивной подготовки»



А.А. Зубко  
2026 г.

« »

«УТВЕРЖДАЮ»  
Министр спорта  
Мурманской области



С.И. Наумова  
2026 г.

« »

**РЕГЛАМЕНТ**  
**о проведении Фестиваля ВФСК ГТО**  
**среди семейных команд Мурманской области**  
**в 2026 году**

г. Мурманск

Программа Фестиваля состоит из испытаний (тестов) комплекса  
ВФСК «ГТО»

<b>05 апреля 2026 года</b>		
<b>с/с «Легкоатлетический манеж», ул. Долина Уюта 6</b>		
<b>10.00-11:00</b>	Регистрация команд, работа комиссии по допуску участников.	
<b>11.00-11.15</b>	Совещание главной судейской коллегии и представителей команд. Выдача стартовых номеров участникам представителям команд.	
<b>11.30</b>	Церемония открытия Фестиваля.	
<b>Личное первенство многоборья ГТО</b>		
<b>11.50 – 14.30</b>	Бег 30 м (с)	Мальчики, девочки от 8 до 11 лет
	Бег на 60 м (с)	Папы и мамы от 25 до 49 лет
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	Мальчики от 8 до 11 лет Папы от 25 до 49 лет
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Девочки от 8 до 11 лет Мамы от 25 до 49 лет Бабушки и дедушки от 50 до 59 лет
	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	Бабушки от 60 до 69 лет Дедушки от 60 до 69 лет
	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	все участники
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)	все участники
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Мальчики, девочки от 8 до 11 лет
	Смешанное передвижение на 1000 м (с)	Мальчики, девочки от 8 до 9 лет Бабушки от 60 до 69 лет Дедушки от 60 до 69 лет
	Бег на 1000 м (с)	Мальчики, девочки от 10 до 11 лет Мамы от 25 до 49 лет Папы от 30 до 49 лет Бабушки от 50 до 59 лет Дедушки от 50 до 59 лет
Бег на 3000 м (с)	Папы от 25 до 29 лет	
<b>15.00*</b>	<b>ЦЕРЕМОНИЯ НАГРАЖДЕНИЯ</b>	

\*Время проведения церемонии награждения может быть изменено.