

## **Региональный фестиваль «Весеннее долголетие», приуроченный к празднованию 85-й годовщине обороны города Тулы**

**23 апреля 2026 года** в спортивном зале ФОК «Победа» прошло тестирование ВФСК ГТО среди взрослого населения XVI-XVIII ступеней комплекса ГТО, в рамках Регионального фестиваля «Весеннее Долголетие», приуроченного к празднованию 85-й годовщине обороны города Тулы.

Программа Фестиваля включала следующие виды:

- наклон вперед из положения стоя;
- сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью и сиденье стула;
- поднимание туловища из положения лежа на спине.

В фестивале приняли участие более 20 человек.

Фестиваль прошёл в дружелюбной атмосфере и стал отличной возможностью для оздоровления, пропаганды здорового образа жизни среди пожилых граждан через комплекс ВФСК ГТО. Мероприятие будет проходить ежеквартально и будет направлено на долголетие и укрепление здоровья граждан.

Ответить на все вопросы о реализации комплекса ГТО вам смогут в Центре тестирования. Специалисты подскажут, где и как присоединиться к движению по телефону +7(48753)4-25-37.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» популяризирует здоровый образ жизни и способствует вовлечению в спорт, что является приоритетными целями нацпроекта «Продолжительная и активная жизнь».