

**Программа  
Фестиваля спорта транспортной отрасли России  
с прохождением испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного  
комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

<b>Время</b>	<b>Мероприятие</b>
<b>с 08.30</b>	<b>Регистрация участников.</b>
<b>09.00 – 09.50</b>	<b>Театрализованная встреча участников Фестиваля в фойе Легкоатлетического манежа ЦСКА.</b>
<b>09.00 – 09.50</b>	<b>Работа интерактивных площадок.</b>
<b>10.00 – 10.30</b>	<b>Торжественное открытие Фестиваля.</b>
<b>10.40 – 11.00</b>	<b>бег 100 м.</b>
<b>10.45 – 13.30</b>	<b>Трансфер между Легкоатлетическим манежем и СК «Плавательный» ЦСКА.</b>
<b>11.00 – 13.30</b>	<b>Плавание.</b>
<b>10.45 – 14.30</b>	<p style="text-align: center;"><b>Прохождение испытаний Всероссийского комплекса ГТО:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег 2000 м, 3000 м;</li> <li>- прыжок в длину с места;</li> <li>– подтягивание на высокой перекладине или рывок гири;</li> <li>– подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (женщины);</li> <li>- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке;</li> <li>- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (земле);</li> <li>- поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.);</li> <li>- стрельба из электронного оружия.</li> </ul>
<b>14.30 – 14.50</b>	<b>Смешанная легкоатлетическая эстафета 4x100 м</b>
<b>14.50 – 15.20</b>	<b>Перетягивание каната.</b>
<b>15.20 – 15.35</b>	<b>Подведение итогов, подготовка к награждению</b>
<b>15.40 – 16.20</b>	<b>Награждение победителей и призеров соревнований, Торжественное закрытие праздника.</b>