

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

Время	Мероприятие
с 08.30	Регистрация участников.
09.00 – 09.50	Театрализованная встреча участников Фестиваля в фойе Легкоатлетического манежа ЦСКА.
09.00 – 09.50	Работа интерактивных площадок.
10.00 – 10.30	Торжественное открытие Фестиваля.
10.40 – 11.00	бег 100 м.
10.45 – 13.30	Трансфер между Легкоатлетическим манежем и СК «Плавательный» ЦСКА.
11.00 – 13.30	Плавание.
10.45 – 14.30	<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>
14.30 – 14.50	Смешанная легкоатлетическая эстафета 4x100 м
14.50 – 15.20	Перетягивание каната.
15.20 – 15.35	Подведение итогов, подготовка к награждению
15.40 – 16.20	Награждение победителей и призеров соревнований, Торжественное закрытие праздника.