

ПРОГРАММА ФЕСТИВАЛЯ

	Мероприятие	Время
1.	Комиссия по допуску	13:00-13:45
2.	Торжественное открытие	14:00-14:15
3.	<p>Силовая гимнастика</p> <p>Мужчины (25-59 лет)</p> <p>- подтягивание на высокой перекладине или рывок гири (по выбору);</p> <p>Мужчины (60-69 лет)</p> <p>- сгибание-разгибание рук в упоре лежа о гимнастическую скамью;</p> <p>Мальчики</p> <p>- подтягивание на высокой перекладине;</p> <p>Женщины, девочки</p> <p>- сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу;</p> <p>- сгибание-разгибание рук в упоре лежа о гимнастическую скамью (60-69 лет)</p>	14:15-15:30
4.	<p>Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье</p> <p>Вся семья</p>	14:15-15:30
5.	<p>Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)</p> <p>Вся семья</p>	14:15-15:30
6.	<p>Бег на 60 м - мальчики, девочки</p> <p>Бег на 2000 м - мама, дедушка, бабушка, папа (40-49 лет)</p> <p>Бег на 3000 м - папа (25-39 лет)</p>	15:30-16:30
7.	Награждение победителей и призеров Фестиваля	16:50