|  |
| --- |
|  |

**Программа**

|  |  |
| --- | --- |
| Мужчины: | Женщины: |
| **18-29 лет** (6 ступень)  1. Подтягивание на перекладине – 2 марта  2. Бег на лыжах (3 км) – 1 марта  3. Стрельба из пневм. винтовки – 2 марта | **18-29 лет** (6 ступень)  1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – 2 марта  2. Бег на лыжах (2 км) – 1 марта  3. Стрельба из пневматической винтовки – 2 марта |
| **30-39 лет** (7 ступень)  1. Подтягивание на перекладине - 2 марта  2. Бег на лыжах (3 км) – 1 марта  3. Стрельба из пневм. винтовки – 2 марта | **30-39 лет** (7 ступень)  1. Сг. и разг. рук в уп. лежа на полу – 2 марта  2. Бег на лыжах (2 км) – 1 марта  3. Стрельба из пневм. винтовки – 2 марта |
| **40-49 лет** (8 ступень)  1.Подтягивание на перекладине  или сг. и разг. рук в уп. на полу – 1 марта  2. Бег на лыжах (3 км) – 2 марта  3. Стрельба из пневм. винтовки – 1 марта | **40-49 лет** (8 ступень)  1. Сг. и разг. рук в уп. лежа на полу  или подн. тул. из пол. лежа на спине – 1 марта  2. Бег на лыжах (2 км) - 2 марта  3. Стрельба из пневм. винтовки – 1 марта |
| **50-59 лет** (9 ступень)  1.Подтягивание на перекладине  или сг. и разг. рук в уп. на полу – 1 марта  2. Бег на лыжах (3 км) – 2 марта  3. Стрельба из пневм. винтовки – 1 марта | **50-59 лет** (9 ступень)  1. Сг. и разг. рук в уп. лежа на полу  или подн. тул. из пол. лежа на спине – 1 марта  2. Бег на лыжах (2 км) - 2 марта  3. Стрельба из пневм. винтовки – 1 марта |
| **60-69 лет** (10 ступень)  1.Сг. и разг. рук в уп. о гимн. ск.  или накл. вперед из полож. стоя – 1 марта  2. Передвижение на лыжах (2 км) – 2 марта  3. Стрельба из пневм. винтовки – 1 марта | **60-69 лет (**10 ступень**)**  1. Сг. и разг. рук в уп. о гимн. скам.  или наклон вперед из полож. стоя -  или подн. тул. из полож. лежа на сп. – 1 марта  2. Передвижение на лыжах (2 км) – 2 марта  3. Стрельба из пневм. винтовки – 1 марта |
| **70 лет и старше (11 ступень)**  1. Сгибание и разг. рук в уп. о сиденья  стула или накл. вперед из полож. стоя – 1 марта  2. Передвижение на лыжах (2 км) – 2 марта  3. Стрельба из пневм. винтовки – 1 марта | **70 лет и старше** (11 ступень)  1. Сгиб. и разгиб. рук о сиденья стула  или накл. вперед из полож. стоя  или подн. тул. из полож. лежа на сп. – 1 марта  2. Передвижение на лыжах (2 км) – 2 марта  3. Стрельба из пневм. винтовки – 1 марта |

Образец заявки

Факультет радиоэлектроники и автоматики

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, Имя, Отчество | Дата  рождения | Должность,  звание | Место работы |
| 1 | Иванов Иван Иванович | 13.12.1979 | старший преподаватель | ФРТЭ, кафедра информационных систем |