Приложение № 2

к положению о Конкурсе

«Защитником я быть готов!»

**Фамилия, имя, отчество:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Дата рождения:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Место проживания (территория):** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Телефон:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**О себе (спортивные звания, место работы или пенсионер, увлечения и т.п.): \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**ПРОТОКОЛ ВЫПОЛНЕНИЯ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вид упражнения** | **Время выполнения** | **Результат (количество раз)** |
| **Набивание футбольного мяча (чеканка)** | **2 мин.** |  |
| **Поднимание гири 16 кг. (жим)** | **1 мин.** |  |
| **Прыжки на скакалке** | **1 мин.** |  |

\*Участник Конкурса может выполнить только один вид упражнения и стать рекордсменом (медаль+грамота), по желанию возможно выполнение всех 3-х упражнений и стать абсолютным рекордсменом по всем видам (кубок+грамота).