***Вниманию представителей и участников***

***марш-броска «Никто, только мы!», посвященного 70-летию Великой Победы***

**Порядок проведения мероприятия:**

***24 апреля,***

***Республиканский призывной пункт Военного комиссариата Республики Карелия***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | **до 14.30** | **Прибытие и расположение иногородних участников на призывном пункте** |
| **2** | **11.00 – 14.30** | **Прохождение мандатной комиссии всеми участниками марш-броска** |
| **3** | **14.30 – 16.00** | **Тестовые испытания участников, прошедших мандатную комиссию** |
| **4** | **16.00 – 16.30** | **Организационное собрание с представителями и участниками, допущенными к марш-броску** |

***25 апреля,***

***Республиканский спортивный центр «Курган»***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | **10.30** | **Сбор участников марш-броска на месте построения перед главным корпусом** |
| **2** | **10.30 – 10.40** | **Репетиция торжественного открытия мероприятия** |
| **3** | **11.00 – 11.30** | **Торжественное открытие мероприятия** |
| **4** | **11.40 – 13.30** | **Старт и проведение марш-броска** |
| **5** | **13.00 – 14.00** | **Обед для участников, завершивших марш-бросок** |
| **6** | **14.00 – 14.30** | **Построение, награждение участников, торжественное закрытие мероприятия** |

**Тестовые испытания участников:**

1. Подтягивание на перекладине – не менее 10 раз
2. Комплекс спецназа, пять повторов:
* 10 раз – отжимание в упоре;
* 10 раз – сгибание туловища (на брюшной пресс);
* 10 раз – «лягушка» в упоре лежа;
* 10 раз – выпрыгивание из приседа
1. Челночный бег – 5 раз по 20 метров

**Стрельба из пневматической винтовки с открытым прицелом** (допускается личное оружие)**:**

1. Положение – лежа с руки;
2. Дистанция – 10 метров;
3. Мишень – стандартная для биатлона;
4. Задание – из 5 выстрелов поразить 3 мишени

**Экипировка:**

1. Камуфляжный костюм;
2. Обувь – «берцы» (допускаются «кроссовки» с фиксацией голеностопного сустава)
3. Головной убор – кепи, спортивная шапочка темного цвета или «бандана»;
4. Противогаз;
5. Сменный спортивный костюм и обувь.

**Страхование участников:**

 Каждый участник марш-броска должен иметь страховое свидетельство от несчастного случая (стоимость разового свидетельства примерно 150 рублей) или застраховаться на мандатной комиссии

**Для иногородних участников:**

1. Проезд до г. Петрозаводска и обратно – за свой счет;
2. Проживание на Республиканском призывном пункте – бесплатно;
3. Питание – за свой счет в кафе и столовых г. Петрозаводска

**Для всех участников:**

 Обед на РСЦ «Курган» после завершения марш-броска – бесплатно

**Всем стартующим участникам иметь с собой запас воды.**

**Оргкомитет**