Приложение 1

**ЗАЯВКА-АНКЕТА  
соискателя премии им. А. Айдинова**

Название команды:

Наименование учебного заведения:

Фамилия Имя Отчество Руководителя, контактный номер:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Фамилия, имя, отчество  (полностью) | Число, месяц, год рождения | адрес по прописке | Паспортные данные (Серия, Номер) | СНИЛС, ИНН | Допуск врача с подписью и личной печатью |
| 1. |  |  |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |  |  |
| 4. |  |  |  |  |  |  |
| 5. |  |  |  |  |  |  |
| 6. |  |  |  |  |  |  |

Всего допущено к соревнованиям \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_человек. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(прописью) (подпись, фамилия и инициалы врача)

Дата заполнения анкеты Подпись руководителя

Приложение 2

**Правила выполнения упражнений спортивного этапа Премии**

1. Челночный бег 4 по 10 метра (эстафета). Участник пробегает 4 отрезка по 10 метров после этого передаёт эстафету следующему участнику команды
2. Берпи – это функциональное динамическое упражнение, сочетающее в себе элементы приседаний, планки, отжиманий от пола и прыжков вверх. Это упражнение выполняется в 6 этапов:

- Стойка. Исходное положение. Ноги расположены на ширине плеч, пресс напряжен;

- Присед. Глубокое приседание до момента, когда вы сможете поставить ладони на пол. Старайтесь не слишком отрывать пятки от пола;

- Упор. В полупрыжке перенесите вес тела на руки, одновременно вытягивая ноги назад. Займите положение планки на вытянутых руках;

- Отжимание. Сохраняя напруженными мышцы корпуса, пресса и ягодиц, совершите одно отжимание, почти касаясь грудью пола. Затем вернитесь в положение упора;

- Упор. Напрягая мышцы пресса, в полупрыжке подтяните ноги внутрь (почти касаясь коленями локтей), возвращаясь в позицию приседа

- Прыжок. Совершите прыжок вверх.

1. Планка. Локти располагаются точно под плечами, тело выпрямлено, напряжено и вытянуто от пяток. Нельзя прогибаться ни в пояснице, ни в бедрах. В зачет идет суммарное время команды.
2. Бег на 1 км. Старт производиться всей командой, в зачет идет время по последнему участнику команды.