

Утверждаю



Председатель Амурского регионального
отделения общероссийской общественной
организации «Союз пенсионеров России»

[Handwritten signature]

О.В. Колесникова

« 04 » _____ 2026 год

Утверждаю

Министр социальной защиты населения
Амурской области

[Handwritten signature]
Н.В. Киселева

« 04 » _____ 2026 год



Утверждаю

Генеральный директор государственного
автономного учреждения Амурской области
«Региональный центр спортивной подготовки»

[Handwritten signature]

Е.И. Лобанов

« 04 » _____ 2026 год

Согласовано

Министр по физической культуре и спорту
Амурской области

[Handwritten signature]
Д.Г. Кутека

« 04 » _____ 2026 год



ПОЛОЖЕНИЕ

О проведении XVI Спартакиады пенсионеров Амурской области под девизом
«За активное долголетие»

г. Благовещенск
2026 г.

I. Общие положения.

1.1. XVI Спартакиада пенсионеров Амурской области под девизом «За активное долголетие» (далее - Спартакиада) проводится в соответствии с календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Амурской области на 2026 год.

1.2. Спартакиада проводится в целях:

1.2.1. Пропаганда и популяризация ценностей физической культуры и спорта среди пожилых людей, как важного фактора активного долголетия;

1.2.2. Распространение опыта проведения массовых физкультурно-спортивных мероприятий среди пенсионеров в городских округах и муниципальных районах (округах) Амурской области;

1.2.3. Активизация деятельности региональных отделений Союза пенсионеров России, других общественных организаций по физкультурно-массовой и оздоровительной работе с лицами пенсионного возраста.

1.2.4. Сохранение и укрепление традиционных российских духовно нравственных ценностей;

1.2.5. Привлечение лиц старшего возраста к систематическим занятиям физической культурой и спортом, выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее - ГТО, комплекс ГТО);

1.2.6. Повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья;

1.2.7. Распространение опыта проведения массовых физкультурно-спортивных мероприятий среди лиц старшего возраста в Амурской области;

1.2.8. Отбор победителей для участия в XI Спартакиаде пенсионеров России в 2026 году.

1.3. Участникам Соревнований запрещается оказывать противоправное влияние на результаты спортивных соревнований.

1.4. Участникам Соревнований запрещается участвовать в азартных играх в букмекерских конторах и тотализаторах путем заключения пари на официальные спортивные соревнования в соответствии с требованиями, установленными пунктом 3 части 4 статьи 26.2 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

1.5. При проведении мероприятия организаторы обязаны принимать исчерпывающие меры по предотвращении конфликта интересов в сфере физической культуры и спорта, в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

II. Место и сроки проведения.

Спартакиада проводится в три этапа:

I этап: массовые соревнования в городских округах и муниципальных районах(округах) Амурской области (апрель - май 2026 года).

II этап: региональный.

Финал Спартакиады проводится 22-23 июля 2026 года в с. Константиновка.

III этап: Всероссийский - по назначению.

III. Организаторы спартакиады.

3.1 Общее руководство подготовкой и проведением Спартакиады осуществляется министерством по физической культуре и спорту Амурской области, министерством социальной защиты населения Амурской области, Амурским региональным отделением общероссийской общественной организации «Союз пенсионеров России».

3.2 Непосредственное проведение Спартакиады возлагается на главную судейскую коллегия, утвержденную приказом государственного автономного учреждения Амурской области «Региональный центр спортивной подготовки (далее - ГАУ АО «РЦСП»).

3.3 Организационную работу по подготовке и проведению соревнований в городских округах и муниципальных районах Амурской области совместно с городскими и районными отделениями Союза пенсионеров России, органами социальной защиты населения и федерациями по видам спорта.

IV. Требования к участникам и условия их допуска.

4.1. К участию в соревнованиях на всех этапах Спартакиады допускаются участники, не имеющие спортивных званий, мастер спорта России или СССР и выше (кроме шахмат):

мужчины от 64 лет;

женщины от 59 лет.

- пенсионеры льготных категорий, имеющие пенсионное свидетельство (не имеющие спортивных званий мастер спорта России или СССР и выше (кроме шахмат):

мужчины в возрасте от 60 лет;

женщины от 55 лет.

Возраст участников определяется на день начала соревнований муниципального этапа.

4.2. К участию в соревнованиях III этапа Спартакиады допускаются сборные команды субъектов Российской Федерации или команды-победители командного первенства II этапа.

4.3. Состав команды от городских округов и муниципальных районов Амурской области: 7 человек, в том числе 6 участников (3 мужчины и 3 женщины) и 1 руководитель делегации. Один участник команды может выступать не более чем в двух видах программы (кроме комбинированной эстафеты, дартса и комплекса ГТО), входящих в общекомандный зачет Спартакиады.

4.4. В соревнованиях могут участвовать команды с неполным составом.

4.5. Допуск к соревнованиям II этапа осуществляется по решению комиссии по допуску участников (далее - Комиссия), созданной организаторами. Замена участника по неотложным обстоятельствам возможна из состава участников муниципального этапа Спартакиады, показавших лучшие результаты в личном первенстве.

4.6. В случае нарушения условий отбора, допуска к соревнованиям и порядка подачи заявки, команды могут быть допущены к участию в Спартакиаде с начислением штрафных баллов в соответствии с решением Комиссии.

4.7. Допускается по согласованию с организаторами проезд сопровождающих лиц за счет средств командующих организаций.

4.8. Команда должна иметь флаг своего городского округа и муниципального района Амурской области Российской Федерации или организации, Союза пенсионеров России, а также единую спортивную и парадную формы с эмблемами городских округов и муниципальных районов (округов) Амурской области и регионального отделения Союза пенсионеров России. Допускается размещение на форме логотипов партнеров и спонсоров команды.

4.9. Допускаются участники, имеющие прописку Амурской области, могут выступать только за свой муниципальный район (округ) и городские округа. А также допускаются участники, работающие на момент проведения Спартакиады в населенном пункте не менее года, с предоставлением справки с места работы.

4.10. Участники Спартакиады пенсионеров Амурской области под девизом «За активное долголетие», не могут принимать участие в областной Спартакиаде инвалидов Амурской области.

V. Программа спартакиады.

День приезда команд 22 июля 2026 года.

День отъезда команд 23 июля 2026 года.

Прохождение мандатной комиссии по допуску к участию в Спартакиаде 22 июля 2026 года с 09.00 до 10.00 ч., в Константиновском районном Дворце культуры по адресу: Улица Ленина, 84.

С 10.00 до 10:30 ч. заседание судейской коллегии.

Команда, опоздавшая на регистрацию без уважительной причины в комиссию по допуску, к соревнованиям не допускается.

Команды прибывают к месту соревнований самостоятельно.

№ п/п	Виды программы	Количество участников		Сроки проведения
		Мужчины	Женщины	
1	Пулевая стрельба	1	1	25 июня г. Благовещенск
2	Плавание	1	1	27 июня г. Белогорск
3	Комбинированная эстафета	Все участники команды		22 июля с.Константиновка
4	Комплекс упражнений утренней зарядки с элементами йоги	Представители команд		23 июля с.Константиновка

5	Настольный теннис	1	1	22-23 июля с.Константиновка
6	Шахматы	1	1	22-23 июля с.Константиновка
7	Легкая атлетика (кросс)	1	1	23 июля с.Константиновка
8	Комплекс ГТО	Все участники команды		22 июля с.Константиновка
9	Дартс	2	2	23 июля с.Константиновка

В программе возможны изменения.

Плавание

Соревнования личные. В соревнованиях принимают участие 2 человека от команды (1 мужчина, 1 женщина).

Дистанция 50 м (вольный стиль).

Система проведения соревнований определяется судейской коллегией.

Победитель определяется по лучшему результату участников, отдельно среди мужчин и женщин в двух возрастных группах: участники в возрасте до 70 лет и участники в возрасте старше 70 лет.

Комбинированная эстафета

Соревнования командные. В соревнованиях принимают участие все члены команды. Каждый участник принимает участие только в одном этапе эстафеты (Приложение № 3).

Этапы комбинированной эстафеты: 1(Ж) северная (скандинавская) ходьба, 2 (М) ведение футбольного мяча, 3 (Ж) бег с теннисной ракеткой и чеканкой мяча, 4 (М) бег с препятствиями с преодолением четырёх легкоатлетических барьеров под планкой, 5 (Ж) гладкий бег, 6 (М) удары футбольным мячом по хоккейным воротам.

Удары футбольным мячом по футбольным воротам - до первого попадания в ворота из трех попыток. За каждый невыполненный или выполненный с нарушением этап начисляются штрафные секунды.

Победитель и призеры определяются по наименьшему времени, затраченному на эстафету.

Комплекс упражнений утренней зарядки

Комплекс упражнений утренней зарядки включает в себя упражнения с элементами йоги. Участвуют члены команды, кроме участников соревнований по легкой атлетике.

Настольный теннис

Соревнования личные, состав 2 человека от команды (1 мужчина, 1

женщина). Соревнования проводятся среди мужчин и женщин отдельно. Система проведения соревнований определяется на заседании судейской коллегии.

Шахматы

Соревнования личные.

В соревнованиях принимают участие 2 человека от команды: 1 мужчина с показателями рейтинга ФШР (рапид) не выше 2100 пунктов и 1 женщина с показателями рейтинга ФШР (рапид) не выше 1900 пунктов на день открытия регионального этапа соревнований.

Соревнования проводятся по правилам быстрых шахмат.

Система соревнований определяется ГСК в зависимости от количества участников.

Победитель определяется по лучшему результату отдельно среди мужчин и женщин.

Легкая атлетика (кросс)

Соревнования личные. Состав команды 2 человека (1 мужчина и 1 женщина).

Дистанции: бег 1000 м - мужчины, бег 1000 м - женщины.

Победитель в личном первенстве определяется по лучшему результату участников отдельно среди мужчин и женщин.

Выполнение нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО

Соревнования лично-командные.

В соревнованиях принимают участие все члены команды.

Все участники должны быть зарегистрированы на Всероссийском интернет-портале комплекса ГТО (www.gto.ru), иметь уникальный идентификационный номер участника (УИН).

Выполнение нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО осуществляется по следующим возрастным ступеням:

XV ступень - женщины 55-59 лет;

XVI ступень - женщины, мужчины 60-64 года;

XVII ступень - женщины, мужчины 65-69 лет;

XVIII ступень - женщины, мужчины от 70 лет и старше.

Тестирование проводится по следующим видам испытаний (тестов):

- поднимание туловища из положения лежа на спине (мужчины, женщины, все ступени);

- наклон вперед из положения стоя ногами на полу или на скамье (мужчины, женщины, все ступени);

- сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула, о гимнастическую скамью, лежа на полу (мужчины, женщины) в соответствии с возрастными ступенями.

Система проведения соревнований определяется регламентом ГСК.

Личный результат участников определяется по сумме очков за

выполнение всех видов испытаний (тестов), входящих в программу комплекса ГТО Спартакиады, в соответствии со 100-очковой таблицей оценки выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, утвержденной Минспортом России.

Победители и призёры в личном первенстве определяются по наибольшей сумме очков отдельно среди мужчин и женщин в каждой возрастной ступени.

В случае равенстве очков предпочтение отдаётся участнику прошедшего большее количество испытаний.

Командный результат определяется по максимальному количеству очков, набранных всеми участниками команды.

Система проведения соревнований определяется регламентом ГСК.

Пулевая стрельба

Соревнования личные. В соревнованиях принимают участие два человека от команды (1 мужчина и 1 женщина).

Стрельба выполняется из любого пневматического оружия (в том числе газобаллонные), на дистанцию 10 м по неподвижной мишени №8.

Каждая команда должна иметь с собой пневматическое оружие (или газобаллонное).

Стрельба выполняется стоя с руки без упора.

Разрешается использовать личный стрелковый костюм или стрелковую куртку, стрелковую перчатку (рукавицу).

Перед выходом каждой смены на стартовые позиции судьёй будет проведён инструктаж по мерам безопасности при обращении с оружием, правилам выполнения упражнения и поведения на огневом рубеже.

При каждой команде на огневом рубеже будет находиться секторный судья, который будет контролировать соблюдение участниками правил и мер безопасности и проверять, разряжено ли оружие спортсмена, окончившего выполнять упражнение.

Количество выстрелов: пробных - 5, зачётных - 10. Время на выполнение пробных выстрелов - 7 минут, на выполнение зачетных выстрелов - 15 минут.

Количество мишеней: пробная - 2, зачётная - 10. Каждая зачётная мишень пронумерована и содержит информацию с данными участника.

Зачётные выстрелы в чужую мишень засчитываются как промахи.

Победители определяются по наибольшей сумме очков отдельно среди мужчин и женщин.

Дартс

Соревнования лично-командные. В соревнованиях принимают участие 4 человека от команды (2 мужчин и 2 женщин).

Система проведения соревнований определяется ГСК.

Выполняются 1 пробный подход (3 дротика) по мишени, затем 10 подходов по 3 дротика зачетных. Соревнования проводятся по упражнению - набор очков (в зачет идут все дротики, попавшие в мишень, в т.ч. в сектора,

сектора удвоения, сектора утроения и центр мишени bull и bull, s eye, при этом упавшие, отскочившие, не коснувшиеся иглой мишени дротики, а также не попавшие в сектора мишени дротики в зачет не идут). Участникам команды, не принявшим участие в соревновании, присуждается последнее место.

Соревнования проводятся на мишенях организаторов, соответствующих требованиям правил вида спорта «дартс» для проведения соревнований уровня не ниже всероссийских. Каждый участник должен иметь набор дротиков, которые являются личным снаряжением. Характеристики дротиков должны соответствовать требованиям правил вида спорта «дартс» (утверждены приказом Минспорта России от 29 марта 2022 года № 256, п. 4.5). В случае отсутствия у участников дротиков, спортивный инвентарь может быть предоставлен организаторами соревнований. Победитель в личном первенстве определяется по лучшему результату среди участников отдельно среди мужчин и женщин.

Командное первенство определяется по наименьшей сумме мест, занятых всеми участниками команды.

VI. Условия подведения итогов

В соревнованиях Спартакиады разыгрываются:

- 6.1. Личное первенство среди мужчин и женщин;
- 6.2. Командное первенство по видам программы определяется без деления на городские округа и муниципальные районы (округа);
- 6.3. Общекомандное первенство определяется отдельно среди городских округов и муниципальных районов (округов);
- 6.4. Личные и командные места по видам программы определяются согласно правилам видов спорта, утвержденным Министерством спорта Российской Федерации и положению о соревнованиях.
- 6.5. При равенстве результатов в личном первенстве предпочтение отдается более старшему участнику.
- 6.6. Общекомандное первенство среди команд городских округов и муниципальных районов (округов) Амурской области определяется по наименьшей сумме мест, занятых в следующих видах программы: комплекс ГТО (командное), плавание, легкая атлетика, настольный теннис, дартс (командное), пулевая стрельба, комбинированная эстафета, шахматы.
- 6.7. При равенстве суммы мест у двух и более команд преимущество получает команда, имеющая лучший результат в комбинированной эстафете.
- 6.8. В случае равенства в этом случае преимущество получает команда, имеющая лучший командный результат за выполнение нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО.
- 6.9. За неучастие в обязательном виде программы Спартакиады, команде присваивается последнее место в данном виде.

VII. Награждение

7.1 Участники, занявшие 1 -3 места в личных видах программы Спартакиады, награждаются медалями и грамотами министерства по

физической культуре и спорту Амурской области.

7.2 Команды, занявшие 1-3 места в командных видах программы, награждаются кубками и дипломами министерства по физической культуре и спорту Амурской области. Участники данных команд награждаются медалями и грамотами министерства по физической культуре и спорту Амурской области.

7.3 Команды, занявшие с 1 по 3 место в общекомандном зачете, награждаются кубками и дипломами министерства по физической культуре и спорту Амурской области.

7.4 Участники установленных дополнительных номинаций награждаются памятными сувенирами АРО СПР, Министерства социальной защиты населения Амурской области, партнеров и спонсоров:

1. самый старший участник;
2. самая старшая участница;
3. самый терпеливый участник на длинном пути;
4. за преданность спорту;
5. за сохранение традиций комплекса ГТО (награждаются мужчины и женщины, принявшие участие в соревнованиях и набравшие наибольшее число очков в своей возрастной ступени);
6. участник из самого малочисленного поселения;

VIII. Условия финансирования

8.1 ГАУ АО «РЦСП» несет расходы, связанные с награждением, приобретению медалей, грамот, дипломов, кубков, оплате питания в дни соревнования судейской бригады, рабочей бригады, изготовление баннера, командирование судей.

8.2 Амурское региональное отделение общероссийской общественной организации «Союз пенсионеров России» несет расходы по приобретению призов в одной номинации.

8.4 Расходы по проезду, проживанию и питанию сопровождающих лиц, обслуживающего персонала, в том числе водителей, осуществляется за счет командирующих организаций.

8.5 Расходы по командированию участников команд на финальные соревнования (проезд в оба конца, суточные в пути, страхование, питание в дни соревнования) обеспечивают командирующие организации.

8.6 Страхование участников Спартакиады осуществляется за счет средств командирующих организаций.

IX Обеспечение безопасности участников и зрителей

9.1. В целях достижения необходимой безопасности зрителей и участников во время соревнования, произвести предварительную проверку соответствующих условий и правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утвержденных Постановлением правительства РФ от 18 апреля 2014 года № 353.

9.2. Контроль за выполнением требований безопасности возлагается на главного судью соревнований и директора спортсооружения. В целях

достижения необходимой безопасности зрителей и участников во время соревнований, произвести предварительную проверку соответствующих условий, инструкций «О мерах безопасности при проведении спортивных мероприятий».

9.3. Соревнования проводятся на спортивных сооружениях, отвечающих требованиям соответствующих нормативных правовых актов, действующих на территории Российской Федерации и направленных на обеспечение общественного порядка и безопасности участников и зрителей.

9.4. Участие в соревнованиях осуществляется только при наличии договора (оригинал) о страховании жизни и здоровья от несчастных случаев, который предоставляется в мандатную комиссию на каждого участника.

9.5. Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 №1144 н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях».

9.6. Организаторы обеспечивают участников спортивного мероприятия медицинским персоналом.

X. Страхование участников

10.1 Участие в Спартакиаде осуществляется только при наличии полиса (оригинал) страхования жизни и здоровья от несчастных случаев, который представляется в комиссию по допуску участников на каждого участника соревнований.

10.2 Страхование участников Спартакиады может осуществляться как за счет средств командующих организаций, так и за счет внебюджетных средств, в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.

XI. Подача заявок на участие

11.1. Предварительные именные заявки (Приложение №1, №2, №3), информация о команде для представления на параде открытия Спартакиады (заполняется в произвольной форме не более половины листа формата А - 4) подаются в формате Word или Excel в два учреждения: в Амурское региональное отделение ООО «Союз пенсионеров России» и в ГАУ АО «РЦСП» до 06 июля 2026 г. по адресам:

г. Благовещенск, ул. Горького, 15/1, тел. 8-909-816-25-25 e-mail:

Seolan1960@vandex.ru

Благовещенск, ул. Ленина, 160 тел. 8(4162)772 - 032, e-mail:

rcsp-ppsm@mail.ru

11.2. Копию протокола соревнований I этапа Спартакиады, предоставить в ГАУ АО «РЦСП» до 20 июня 2026 г. Благовещенск, ул. Ленина, 160 тел. 8(4162)772 - 032, e-mail: rcsp-ppsm@mail.ru

В день приезда руководитель команды представляет в комиссию по допуску участников:

- оригинал именной заявки (Приложение № 1);
- паспорт гражданина Российской Федерации на каждого участника Спартакиады и его копию;
- медицинское заключение на каждого участника, выданное лечебным учреждением по месту жительства на основании приказа Минздрава России от 01.03.2016 N 1114н «О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, занимается физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- полис (оригинал) страхования жизни и здоровья от несчастных случаев на период проведения Спартакиады;
- копию полиса обязательного медицинского страхования.
- оригинал технической заявки (Приложение № 2);

Замена участника соревнований по неотложным обстоятельствам после подачи предварительной заявки возможна только из числа участников первого этапа Спартакиады по согласованию с МО СПР (с предоставлением протоколов об участии в первом этапе Спартакиады).

- Комиссия по допуску проверяет представленные документы и принимает решение по допуску участников команд. Результаты работы мандатной комиссии объявляются на совещании представителей команд в день приезда.

- Телефоны для справок по вопросам организации Спартакиады: ГАУ АО «РЦСП», Ленина, 160, тел: 8(4162)772-032.

- г. Благовещенск, ул. Горького, 15/1, тел.8-909-816-25-25
Гретченко Елена Николаевна.

Заявка
на участие в XVI спартакиады пенсионеров Амурской области под девизом «За активное долголетие»
от команды _____

№ п\п	Фамилия Имя Отчество	Дата рождения	Виза врача
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			

Всего допущено _____ человек

Глава города _____ / _____
(Подпись, расшифровка)

Руководитель команды _____ / _____
(Подпись, расшифровка)

М.П.

Врач _____ / _____
М.П.(медицинского учреждения)

Председатель МО СПР _____ / _____
(Подпись, расшифровка)

Техническая заявка

на участие в XVI спартакиады пенсионеров Амурской области под девизом «За активное долголетие»
от команды _____

№ п/п	Ф.И.О. (полностью)	Дата рождения серия номер паспорта	Адрес регистрации	Вид программы	Примечание
1.	Иванов Иван Иванович	1.1.1950 г. 12 123456	село Ивановка, Ивановского муниципального округа, Амурской области	плавание, стрельба	
2.	Петрова Мария Ивановна	1.1.1970 г. 23 345678		Плавание	Пенсионное свидетельство №1 11222333
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					Руководитель команды

Руководитель команды _____
(Подпись, расшифровка) _____

**XVI Спартакиада пенсионеров Амурской области под девизом
«За активное долголетие».**

Этап: Комбинирования эстафета.

№	Название этапа	Условия прохождения
1(Ж)	Северная (скандинавская) ходьба	Пройти этап 50 м, работая руками на каждый шаг, т.е. левая рука - правая нога и наоборот. Нельзя переходить на бег, должен быть постоянный контакт с землей. Участник, пробежавший этап - дисквалифицируется. При нарушении на отрезке 10 м- штраф 5 сек.
2(М)	Ведение футбольного мяча	Пробежать 50 м, ведя футбольный мяч между 4-х конусов, выставленных на дорожке. За не прохождения конуса - штраф 5 сек.
3 (Ж)	Бег с теннисной ракеткой и чеканкой мяча	Пробежать 50 м., удерживая мяч (мяч для хоккея с мячом) на ракетке настольного тенниса. В случае падения мяча, поднять мяч, продолжить бег с места падения мяча. За нарушение штраф 5 сек.
4(М)	Бег с препятствиями с преодолением четырёх легкоатлетических барьеров под планкой	На этапе 4 барьера высотой 106 м. Пробежать 50 м., преодолевая барьеры под планкой. Пропущенный барьер - штраф 5 сек.
5(Ж)	Гладкий бег	Пробежать 50 м.
6(М)	Удары футбольным мячом по хоккейным воротам	Пробежать отрезок от старта этапа до линии удара по воротам. Ударить по воротам мячом и продолжить бег до финиша. При непопадании дается еще 2 попытки, если 3 удара мимо, то оббежать ворота и финишировать. Ширина ворот 100 см, расстояние до цели 700 см.