



**Общероссийская физкультурно-спортивная  
общественная организация «Федерация  
практического атлетического многоборья России»  
(ФПАМР)**

ОГРН 1237700712094, ИНН 9706037577, КПП 770601001

119180, г. Москва, ул. Большая Якиманка, д. 22, корп. 3, кв. 93, тел.+7(495)6699944, kali.silat.lethwei@gmail.com

**ПРОТОКОЛ № 7**

**заседания Президиума Общероссийской физкультурно-спортивной общественной  
организации «Федерация практического атлетического многоборья России»**

*Место проведения заседания: город Москва, улица Дубининская, дом 40.*

*Время регистрации участников заседания: 15:00-15:19 час. 12 февраля 2026 г.*

*Дата и время проведения заседания: 12 февраля 2026 года, время начала заседания  
15:20 час., время окончания заседания 16:00 час.*

**Форма проведения заседания:** совместное присутствие членов Президиума Общероссийской физкультурно-спортивной общественной организации «Федерация практического атлетического многоборья России» (далее соответственно – Президиум, ФПАМР) для обсуждения вопросов повестки дня и принятия решений по вопросам, поставленным на голосование.

**Вид заседания членов Президиума ФПАМР:** очередное, ежегодное.

**По итогам регистрации на заседании принимают участие 5 членов Президиума ФПАМР, что составляет 100 % от общего числа членов Президиума, в том числе лично: 2 члена.**

**Отсутствующих: нет**

**Присутствующие члены Президиума ФПАМР:**

- гражданин Российской Федерации Шлычков Александр Геннадьевич – 1 голос;
- гражданин Российской Федерации Гаджиев Магомедэмин Нурутдинович – 1 голос;
- гражданин Российской Федерации Тимошук Валерия Александровна – 1 голос;
- гражданин Российской Федерации Волков Андрей Константинович – 1 голос;
- гражданин Российской Федерации Половников Павел Николаевич – 1 голос.

Полномочия и документы, удостоверяющие личность членов Президиума ФПАМР проверены. **Кворум в наличии. Заседание правомочно.**

**ПОВЕСТКА ДНЯ:**

1. Об избрании председателя и секретаря заседания членов Президиума ФПАМР, а также лиц, отвечающих за подсчет голосов членов.
2. О выдаче Сертификатов по итогам тренерско-судейского семинара и тестового турнира по ПАМ 25 января 2026 года в г. Воронеже.
3. О комитете по адаптивному спорту и взаимодействию с ветеранскими организациями ФПАМР.
4. О дисциплинарном комитете ФПАМР.
5. О методическом комитете ФПАМР.
6. О внесении изменений в программу соревнований, предусмотренную Положением о всероссийском турнире по практическому атлетическому многоборью среди допризывной

молодежи на призы Международной ассоциации экспертов в сфере безопасности «G3», священном Дню защитника Отечества.

**Результаты принятых членами Президиума ФПАМР решений по вопросам повестки дня заседания:**

1. По первому вопросу повестки дня заседания слушали Гаджиева М.Н., который выступил с предложением выбрать председателем данного заседания Президиума ФПАМР Шлычкова А.Г., а секретарем заседания – Тимощук В.А. Определить, что лицом, отвечающим и осуществляющим подсчет голосов заседания, является секретарь.

**ГОЛОСОВАЛИ:** «ЗА» - единогласно, «против» - нет, «воздержался» - нет.

**РЕШИЛИ:** избрать председателем данного заседания Президиума ФПАМР Шлычкова Александра Геннадьевича, а секретарем данного заседания – Тимощук Валерию Александровну. Избрать лицом, отвечающим и осуществляющим подсчет голосов членом Президиума ФПАМР, секретаря.

2. По второму вопросу повестки дня заседания слушали Волкова А.К., который предложил выдать сертификаты участникам тренерско-судейского семинара (в том числе в онлайн формате) и тестового турнира по ПАМ 25 января 2026 года в г. Воронеже.

**ГОЛОСОВАЛИ:** «ЗА» - единогласно, «против» - нет, «воздержался» - нет.

**РЕШИЛИ:** утвердить Реестр выдачи Сертификатов участникам тренерско-судейского семинара (в том числе в онлайн формате) и тестового турнира по ПАМ 25 января 2026 года в г. Воронеже (приложение №1). Ответственность возложить на Тимощук В.А.

3. По третьему вопросу повестки дня заседания слушали Гаджиева М.Н., который внес предложение утвердить Положение о комитете по адаптивному спорту и взаимодействию с ветеранскими организациями ФПАМР и назначить председателем комитета Непомнящих Дмитрия Викторовича, заместителем председателя Огай Эрика Павловича и рекомендовать им организовать работу Комитета с привлечением заинтересованных лиц и организаций.

**ГОЛОСОВАЛИ:** «ЗА» - единогласно, «против» - нет, «воздержался» - нет.

**РЕШИЛИ:** утвердить Положение о комитете и его состав согласно приложению № 2.

4. По четвертому вопросу повестки дня заседания слушали Гаджиева М.Н., который предложил утвердить Положение о дисциплинарном комитете и назначить председателем комитета Алексева Алексея Анатольевича, рекомендовать ему сформировать и организовать работу Дисциплинарного комитета в установленном порядке.

**ГОЛОСОВАЛИ:** «ЗА» - единогласно, «против» - нет, «воздержался» - нет.

**РЕШИЛИ:** утвердить Положение о дисциплинарном комитете и его состав согласно приложению № 3.

5. По пятому вопросу повестки дня заседания слушали Гаджиева М.Н., который предложил утвердить Положение о методическом комитете ФПАМР и назначить председателем комитета Пирогова Вячеслава Александровича, рекомендовать ему сформировать и организовать работу методического комитета в установленном порядке.

**ГОЛОСОВАЛИ:** «ЗА» - единогласно, «против» - нет, «воздержался» - нет.

**РЕШИЛИ:** утвердить Положение о методическом комитете и его состав согласно приложению № 4.

6. По шестому вопросу повестки дня заседания слушали Гаджиева М.Н., который предложил тренерскому комитету ФПАМР (Овеньян Г.С.) проинформировать участников всероссийского турнира по практическому атлетическому многоборью среди допризывной молодежи на призы Международной ассоциации экспертов в сфере безопасности «G3», посвященном Дню защитника Отечества, об изменениях, внесенных в Программу соревнований.

**ГОЛОСОВАЛИ:** «ЗА» - единогласно, «против» - нет, «воздержался» - нет.

**РЕШИЛИ:** утвердить предложенный план прохождения дистанции для участников всероссийского турнира по практическому атлетическому многоборью среди допризывной молодежи на призы Международной ассоциации экспертов в сфере безопасности «G3», посвященного Дню защитника Отечества, согласно приложению № 5.

Повестка дня заседания Президиума ФПАМР исчерпана, других вопросов на повестку дня заседания не выносилось.

Председатель заседания Президиума

А.Г. Шлычков

Секретарь заседания Президиума

В.А. Тимошук

Приложение № 1  
к протоколу заседания Президиума  
Общероссийской физкультурно-  
спортивной общественной организации  
«Федерация практического атлетического  
многоборья России»  
от 12 февраля 2026 г. № 7

**Реестр выдачи Сертификатов  
участникам тренерско-судейского семинара (в том числе в онлайн формате)**

25 января 2026 г.

г. Воронеж

№ п/п	Фамилия, имя, отчество (при наличии)	Формат участия	Субъект Российской Федерации	Подпись получателя
<i>Северо-Кавказский федеральный округ</i>				
1.	Гугкаев Артур Александрович	онлайн	Республика Северная Осетия-Алания	
2.	Цаллагов Хусейн Хамзатович	онлайн	Республика Северная Осетия-Алания	
3.	Плиев Сергей Петрович	онлайн	Республика Северная Осетия-Алания	
4.	Атаев Абдул-Кадыр Арсланович	онлайн	Республика Дагестан	
5.	Ажигирей Джамал Ажигиревич	онлайн	Республика Дагестан	
6.	Казбеков Тагир Шамшидович	онлайн	Республика Дагестан	
7.	Гасанов Аскерхан Магомедгаджиевич	онлайн	Республика Дагестан	
<i>Центральный федеральный округ</i>				
8.	Еремеев Иван Сергеевич	очно	Воронежская область	
9.	Огай Эрик Павлович	онлайн	Москва	
10.	Непомнящих Дмитрий Викторович	онлайн	Москва	
11.	Казбеков тагир Шамшидович	онлайн	Москва	
12.	Гулин Дмитрий Васильевич	онлайн	Московская область	
13.	Батищев Сергей Алексеевич	онлайн	Московская область	
14.	Уткин Сергей	онлайн	Брянская область	

	Владимирович			
15.	Гайдарбеков Гайдар Магомедович	онлайн	Брянская область	
16.	Масальтин Алексей Викторович	онлайн	Воронежская область	
17.	Зенищев Алексей Викторович	очно	Воронежская область	
18.	Цветков Сергей Александрович	очно	Воронежская область	
19.	Тимощук Валерия Александровна	очно	Воронежская область	
20.	Москалев Иван Дмитриевич	очно	Воронежская область	
21.	Зенищев Михаил Викторович	очно	Воронежская область	
22.	Каландаров Егор Рустамович	очно	Воронежская область	
23.	Овсеньян Грант Сергеевич	очно	Воронежская область	
24.	Рубцов Валентин Юрьевич	очно	Воронежская область	
25.	Попов Константин Николаевич	очно	Воронежская область	
26.	Быкова Ирина Владимировна	очно	Воронежская область	
<i>Уральский федеральный округ</i>				
27.	Галанцев Александр Владимирович	онлайн	Свердловская область	
28.	Трушников Артем Николаевич	онлайн	Свердловская область	
29.	Половников Павел Николаевич	онлайн	Свердловская область	
30.	Новгородцев Константин Николаевич	онлайн	Ханты-Мансийский автономный округ - Югра	
31.	Жуков Виталий Юрьевич	онлайн	Ханты-Мансийский автономный округ - Югра	
<i>Северо-Западный федеральный округ</i>				
32.	Полищук Ярослав Владимирович	онлайн	Ленинградская область	
33.	Корчагина Виктория Юрьевна	онлайн	Ленинградская область	
34.	Аксенов Виктор Андреевич	онлайн	Ленинградская область	
35.	Золочевский Сергей Александрович	онлайн	Ленинградская область	

36.	Моисеев Михаил Викторович	онлайн	Ленинградская область	
37.	Панов Родион Романович	онлайн	Ленинградская область	
38.	Светлов Алексей Олегович	онлайн	Ленинградская область	
39.	Цветков Александр Александрович	онлайн	Ленинградская область	
40.	Абакумов Сергей Валерьевич	онлайн	Ленинградская область	
41.	Поморцева Наталья Евгеньевна	онлайн	Ленинградская область	
42.	Перлов Андрей Александрович	онлайн	Санкт-Петербург	
43.	Алексеев Алексей Анатольевич	онлайн	Санкт-Петербург	
44.	Егоров Петр Константинович	онлайн	Санкт-Петербург	
45.	Гордеев Григорий Николаевич	онлайн	Санкт-Петербург	
46.	Вакуленко Алексей Витальевич	онлайн	Санкт-Петербург	
47.	Полищук Владимир Владимирович	онлайн	Санкт-Петербург	
48.	Волков Андрей Константинович	онлайн	Санкт-Петербург	
49.	Тумак Артем Анатольевич	онлайн	Санкт-Петербург	
50.	Аванесян Анна Валериевна	онлайн	Санкт-Петербург	

Приложение № 2  
к протоколу заседания Президиума  
Общероссийской физкультурно-  
спортивной общественной организации  
«Федерация практического атлетического  
многоборья России»  
от 12 февраля 2026 г. № 7

**Положение**  
**о комитете по адаптивному спорту и взаимодействию с ветеранскими**  
**организациями Общероссийской физкультурно-спортивной общественной**  
**организации «Федерация практического атлетического многоборья России»**

Приложение № 3  
к протоколу заседания Президиума  
Общероссийской физкультурно-  
спортивной общественной организации  
«Федерация практического атлетического  
многоборья России»  
от 12 февраля 2026 г. № 7

**Положение  
о дисциплинарном комитете Общероссийской физкультурно-спортивной  
общественной организации «Федерация практического атлетического  
многоборья России»**

**I. Общие положения**

1.1. Положение о дисциплинарном комитете Общероссийской физкультурно-спортивной общественной организации «Федерация практического атлетического многоборья России» (далее соответственно – Положение, ФПАМР) определяет порядок формирования и деятельности дисциплинарного комитета ФПАМР (далее – Комитет).

1.2. Комитет является коллегиальным органом, осуществляющим функции юрисдикционного органа, уполномоченного возбуждать дела о дисциплинарных нарушениях, рассматривать такие дела и применять спортивные санкции.

1.3. Комитет осуществляет свою деятельность в соответствии с Конституцией Российской Федерации, федеральными законами, нормативными правовыми актами Российской Федерации, Уставом ФПАМР, Дисциплинарным регламентом ФПАМР, организационно-распорядительными документами ФПАМР и настоящим Положением.

1.4. Комитет осуществляет свою деятельность на принципах коллегиальности, гласности, независимости и самостоятельности в реализации возложенных на него функций и полномочий.

1.5. Комитет подотчетен Президиуму ФПАМР.

**II. Полномочия Комитета**

2.1. К полномочиям Комитета относятся:

рассмотрение в качестве первой инстанции дисциплинарных нарушений, совершенных при проведении любых соревнований и физкультурных мероприятий по практическому атлетическому многоборью (далее – ПАМ) под эгидой ФПАМР;

рассмотрение в качестве первой инстанции дисциплинарных нарушений, совершенных официальными лицами ФПАМР, работниками ФПАМР, руководителями региональных общественных организаций по ПАМ, являющихся членами ФПАМР и структурных подразделений (региональных отделений) ФПАМР;

рассмотрение жалоб на решения юрисдикционных органов региональных общественных организаций по ПАМ, являющихся членами ФПАМР и структурных подразделений (региональных отделений) ФПАМР;

контроль за выполнением решений Комитета;

подготовка ежегодных обзоров практики рассмотрения дисциплинарных нарушений;

разработка и внесение на рассмотрение Президиума ФПАМР проектов нормативных и иных документов, относящихся к компетенции Комитета;

иные полномочия в установленной сфере деятельности Комитета.

2.2. В целях осуществления своих полномочий Комитет имеет право:

запрашивать и получать в установленном порядке информацию, необходимую для реализации возложенных на Комитет полномочий;

привлекать экспертов для проработки вопросов, отнесенных к сфере деятельности Комитета;

совместно с профильными комитетами ФПАМР организовывать семинары, «круглые столы» в установленной сфере деятельности, а также взаимодействовать в иных формах, установленных нормативными документами ФПАМР;

иные права, необходимые для реализации полномочий Комитета.

### **III. Состав Комитета**

3.1. Количественный и персональный состав Комитета, кандидатуры председателя, заместителя председателя и секретаря Комитета утверждаются Президиумом ФПАМР по предложению Президента ФПАМР. Количество членов Комитета не может быть менее 3 (трех) человек.

3.2. Состав Комитета формируется таким образом, чтобы исключить возможность возникновения конфликта интересов, который мог бы повлиять на принимаемые им решения.

3.3. Членами Комитета не могут являться Президент ФПАМР и члены Президиума ФПАМР.

3.4. Членами Комитета могут быть члены, работники ФПАМР, имеющие высшее юридическое образование, а также профессиональные юристы, имеющие опыт рассмотрения спортивных споров. Общее количество таких лиц в составе Комитета должно быть не более 1/3 от общего числа его членов.

3.5. Председатель Комитета, как правило, должен иметь высшее юридическое образование и стаж работы по специальности не менее 3 (трех) лет.

#### **IV. Председатель Комитета**

##### **4.1. Председатель Комитета:**

осуществляет общее руководство работой Комитета;  
созывает заседания Комитета и председательствует на них;  
подписывает определения/решения Комитета;  
контролирует выполнение определений/решений Комитета;  
дает обязательные к исполнению членами Комитета поручения;  
исполняет иные функции.

4.2. В период временного отсутствия председателя его функции выполняет заместитель председателя Комитета.

4.3. Решение о досрочном прекращении полномочий председателя Комитета рассматривается на очередном заседании Президиума ФПАМР.

4.4. Оставшиеся члены Комитета продолжают исполнять свои обязанности. Обязанности председателя Комитета временно исполняет заместитель председателя Комитета до утверждения нового председателя Комитета.

#### **V. Секретарь Комитета**

##### **5.1. Секретарь Комитета:**

информирует членов Комитета, а также заинтересованные стороны о дате, месте, времени и форме проведения заседания;

отвечает за опубликование определений/решений Комитета на официальном сайте ФПАМР;

осуществляет подготовку материалов к заседанию Комитета;

по поручению председателя Комитета вызывает на заседания приглашенных лиц;

по поручению председателя Комитета обобщает собранные доказательства по делу о дисциплинарном нарушении;

направляет определения/решения Комитета заинтересованным сторонам;

обеспечивает формирование дел о дисциплинарном нарушении и их передачу на хранение ответственному лицу ФПАМР;

выполняет иные поручения председателя Комитета.

#### **VI. Права и обязанности членов Комитета**

##### **6.1. Члены Комитета вправе:**

присутствовать на заседаниях Комитета с правом голоса по всем вопросам повестки дня;

вносить предложения о включении вопросов в повестку дня заседания Комитета;

иметь доступ к информации о деятельности ФПАМР, необходимой для принятия решений по вопросам, отнесенным к компетенции Комитета;

запрашивать и получать информацию от региональных общественных организаций по ПАМ, являющихся членами ФПАМР и структурных подразделений (региональных отделений) ФПАМР, лиц, участвующих в деле о дисциплинарном нарушении, а также иных участников разбирательства;

знакомиться с определениями/решениями Комитета;

прекратить в любое время свою деятельность в Комитете и выйти из него, уведомив о своем решении Президиум ФПАМР в письменной форме.

Решение о досрочном прекращении полномочий члена Комитета рассматривается на очередном заседании Президиума ФПАМР.

В случае досрочного прекращения полномочий члена Комитета по любому основанию полномочия остальных членов Комитета не прекращаются.

Оставшиеся члены Комитета продолжают исполнять свои обязанности до утверждения нового члена Комитета Президиумом ФПАМР, при условии, что количество оставшихся членов Комитета составляет не менее 3 (трех) человек.

В случае досрочного прекращения полномочий члена Комитета Президиум ФПАМР назначает нового члена Комитета в разумный срок с тем, чтобы обеспечить должный состав и непрерывное функционирование Комитета. При этом срок полномочий вновь назначенного члена Комитета равен оставшемуся сроку полномочий члена Комитета, в замещение которого он назначен.

#### 6.2. Члены Комитета обязаны:

руководствоваться интересами ФПАМР, действовать разумно и добросовестно;

соблюдать законодательство Российской Федерации, Устав ФПАМР, настоящее Положение, иные нормативные документы и решения руководящих органов ФПАМР;

присутствовать и активно участвовать в заседаниях Комитета;

активно работать в период между заседаниями Комитета, выполняя возложенные на них поручения, своевременно представлять в Комитет информацию, относящуюся к полномочиям Комитета;

не разглашать конфиденциальную информацию о деятельности ФПАМР и не использовать ее иначе, чем в интересах ФПАМР;

не разглашать любую информацию, полученную ими в ходе исполнения своих обязанностей, включая обстоятельства дисциплинарного нарушения, обсуждение проекта решения по делу о дисциплинарном нарушении, персональные данные сторон, участвующих в деле, иную информацию, имеющую значения для всестороннего и объективного рассмотрения дела о дисциплинарном нарушении и принятии справедливого решения.

## VII. Заседания Комитета

7.1. Заседания Комитета проводятся по мере необходимости.

7.2. Заседания Комитета проводятся очно, в том числе с использованием систем видео-конференц-связи.

7.3. Заседания Комитета являются открытыми. С учетом обстоятельств рассматриваемого дела о дисциплинарном нарушении Комитет может принять решение о проведении закрытого заседания.

7.4. Комитет правомочен принимать решения, если на заседании присутствуют не менее двух третей членов Комитета. Присутствие на заседании председателя Комитета или его заместителя, а также секретаря Комитета является обязательным.

7.5. Во время совещания перед принятием решения Комитетом в зале заседания могут находиться только члены Комитета.

7.6. Решения, принятые по итогам заседания (голосования) Комитета, оформляются в форме определений/решений Комитета.

7.7. В определении Комитета указываются:

члены Комитета, присутствующие на заседании;

дата и место рассмотрения материалов дела о дисциплинарном нарушении;

сведения о лице, в отношении которого рассмотрены материалы о дисциплинарном нарушении;

обстоятельства, установленные при рассмотрении материалов дела о дисциплинарном нарушении;

решение, принятое по результатам рассмотрения материалов дела о дисциплинарном нарушении, итоги голосования;

порядок и сроки обжалования определения.

Определение принимается простым большинством голосов присутствующих на заседании членов Комитета. Голосование по доверенности не допускается. В случае равенства голосов голос председательствующего является решающим.

Определение подписывается председателем/заместителем председателя Комитета.

7.8. В решении Комитета указываются:

члены Комитета, присутствующие на заседании;

дата и место рассмотрения дела о дисциплинарном нарушении;

сведения о лице, в отношении которого рассмотрено дело о дисциплинарном нарушении;

обстоятельства, установленные при рассмотрении дела о дисциплинарном нарушении;

статья Дисциплинарного регламента ФПАМР, предусматривающая дисциплинарную ответственность за совершение дисциплинарного нарушения либо основания прекращения производства по делу о дисциплинарном нарушении;

мотивированное решение по делу о дисциплинарном нарушении;  
срок и порядок обжалования решения.

Решение принимается простым большинством голосов присутствующих на заседании членов Комитета. Голосование по доверенности не допускается. В случае равенства голосов голос председательствующего является решающим.

Решение (выписка из решения) подписывается председателем/заместителем председателя Комитета.

7.9. Хранение решений Комитета обеспечивает секретарь Комитета.

### **VIII. Порядок внесения изменений и дополнений в Положение о Комитете**

8.1. Внесение изменений и дополнений в настоящее Положение производится решением Президиума ФПАМР.

8.2. Предложения по внесению изменений или дополнений в настоящее Положение направляются Комитетом в Президиум ФПАМР.

Предложения по внесению изменений или дополнений в настоящее Положение рассматриваются Президиумом ФПАМР в течение 14 (четырнадцать) рабочих дней.

По итогам их рассмотрения Президиумом ФПАМР в течение 7 (семи) рабочих дней подготавливается одно из следующих заключений:

о согласовании внесения соответствующих изменений или дополнений в настоящее Положение;

об отказе в согласовании внесения соответствующих изменений или дополнений в настоящее Положение.

8.3. Согласование или отказ в согласовании внесения соответствующих изменений или дополнений в настоящее Положение оформляются протоколом заседания Президиума ФПАМР, копия которого направляется на имя председателя Комитета.

8.4. В случае отказа в согласовании внесения соответствующих изменений или дополнений в настоящее Положение Президиумом ФПАМР указываются конкретные причины такого отказа.

8.5. Утвержденные решением Президиума ФПАМР изменения и дополнения в настоящее Положение вступают в силу со дня их опубликования на официальном сайте ФПАМР.

Приложение № 4  
к протоколу заседания Президиума  
Общероссийской физкультурно-  
спортивной общественной организации  
«Федерация практического атлетического  
многоборья России»  
от 12 февраля 2026 г. № 7

**Положение**  
**о методическом Общероссийской физкультурно-спортивной общественной**  
**организации «Федерация практического атлетического многоборья России»**

Приложение № 5  
к протоколу заседания Президиума  
Общероссийской физкультурно-  
спортивной общественной организации  
«Федерация практического  
атлетического многоборья России»  
от 12 февраля 2026 г. № 7

**ПЛАН ПРОХОЖДЕНИЯ ДИСТАНЦИИ**  
**Всероссийского турнира по ПАМ 22.02.2026 г. в Воронеже**  
**(с учетом дополнительных действий по итогам консультаций)**

**1. Судья-информатор объявляет:** участник под стартовым номером \_\_\_\_\_, ФИО, клуб (спортивная организация), субъект Российской Федерации приглашается на стартовую линию.

**2. Судья при участниках** на стартовой линии проверяет готовность спортсмена и спрашивает: «готов?», получив утвердительный ответ о готовности подает специальный звуковой сигнал (прибор на стартовой линии).

**3. Судья-информатор, после звукового сигнала, объявляет:** «На старт!», «Внимание!», «Марш!», Судья-хронометрист нажимает на кнопку секундомера!

**4. Участник в установленной форме с кобурой на поясе и стартовым номером на левом рукаве:**

- сразу после команды «Марш!», за стартовой линией принимает упор лежа и производит десять отжиманий от пола и бежит к площадке метания;

- берет со стола три ножа и выполняет Упражнение №1;

- двумя кувырками переходит на площадку стрельбы и выполняет Упражнение №2;

- перемещается на площадку самообороны, в сторону заранее выбранного самим участником ассистента, и выполняет Упражнение №3;

- далее кувырком-перекатом переходит на площадку первой помощи и выполняет Упражнение №4;

- переходит на площадку циклических упражнений и выполняет Упражнение №5 (100 метров на гребном тренажере Концепт 2), сразу берет две канистры с водой 7-10 кг (или ящик с песком) и бежит к финишу, подается звуковой сигнал.

**5. Судья-хронометрист (судья-информатор) объявляет результат.**

**Тренерский комитет ФПАМР**