



Республиканский дистанционный конкурс-соревнование «Развивайся с нами»

23 ноября – 14 декабря 2020 г.

Республика Марий Эл

ВНИМАНИЕ!

Видеоотчеты (результаты) принимаются в строго указанный срок, согласно графика.

График приема видеоотчетов (результатов) конкурса

№	Виды конкурса	Дата и время окончания приема результатов
1.	Вязание туристских узлов №1	только 26 ноября до 20.00
2.	Отработка техники работы с карабином	только 28 ноября до 20.00
3.	Вязание туристских узлов №2	только 30 ноября до 20.00
4.	Отработка приёмов оказания первой помощи	только 3 декабря до 20.00
5.	Вязание двойной спасательной петли	только 6 декабря до 20.00
6.	ТЕСТ. Теория: «Костры», «Узлы», «Топография» и т.д.	только 7 декабря время будет опубликовано отдельно
7.	ОФП упражнение «поднимание туловища из положения лежа»	только 8 декабря до 20.00
8.	Теория : «Ориентирование»	только 9 декабря время будет опубликовано отдельно
9.	ОФП упражнение «Альпинист»	только 10 декабря до 20.00
10.	ОФП упражнение «Берпи»	только 11 декабря до 20.00
11.	«Зарядка»	только 12 декабря до 20.00
12.	Подготовка презентации на тему «Я выбираю активный образ жизни!» (5 – 7 слайдов)	с 7 по 14 декабря до 20.00