

 *Инструкция по заполнению:*

1. *Заполняете бланк только ПЕЧАТНЫМИ буквами.*
2. *Прилагаете к бланку два фото 3х4.*
3. *Отправляете Почтой России ОБЫЧНЫМ письмом!* ***Заказным (через почтальона) отправлять НЕЛЬЗЯ!*** *Просто кидаете в почтовый ящик.*

*Адрес: 620085, Екатеринбург, Агрономическая 30А-43 Репницыной Марине Владимировне*

1. *Готовность – до 5 месяцев.*
2. *По ВСЕМ вопросам пишите строго на эл.адрес: 1npa@mail.ru*

**ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ФОРМА**

**РЕГИСТРАЦИИ НОРМАТИВА**

**Выполненный норматив**: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 ЗМС/ЭЛИТА/МСМК/МС/КМС/разряд

**ФИО: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Дата рождения: «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_ г. Номер годового билета: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Почтовый адрес. Индекс: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Область: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_**

 **ГОРОД УЛИЦА ДОМ КОРПУС КВАРТИРА**

**Телефон: 8 – ( \_ \_ \_ ) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Эл.почта:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Название соревнований: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

***ВЕРСИЯ:* ЛЮБИТЕЛИ (с допинг-контролем)\_\_\_\_ ПРО (без допинг-контроля)\_\_\_\_**

**ФИО тренера: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Дата соревнований:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Подпись:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

 **ВИД УПРАЖНЕНИЯ (нужное подчеркнуть)**:

***Пауэрлифтинг Жим лёжа Приседания Становая тяга***

***Пауэрспорт Жим штанги стоя Военный жим классический***

***Силовое двоеборье Жимовое двоеборье Тяговое двоеборье***

***Парная становая тяга Стритлифтинг классический: двоеборье***

***Одиночные подтягивания Одиночные отжимания Лог-лифт***

***Бицепс (Классический, Строгий, Экстремальный, Аксель, двоеб., троеб.) Армлифтинг, HIP-TRUST***

**ДИВИЗИОН:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 **(Без экипировки, Софт-экип 1 петля, Софт экип 2-3 петли, Однослойная экипировка, Многослойная экипировка)**

Весовая категория: Возраст: **РЕЗУЛЬТАТ: кг**

***НАРОДНЫЙ ЖИМ, НАРОДНАЯ ТЯГА, многоповторный СТРИТЛИФТИНГ***

***ВОЕННЫЙ ЖИМ МНОГОПОВТОРНЫЙ, БЕЛОРУССКИЙ ГИРЕВОЙ ЖИМ***

Весовая категория: Вес снаряда: Возраст: **РЕЗУЛЬТАТ: повт.**

 ***РУССКИЙ ЖИМ, РУССКАЯ ТЯГА, РУССКИЙ БИЦЕПС***

Номинация: Весовая категория: Возраст: **РЕЗУЛЬТАТ: повт.**